الموسوعة الجنسية

كريمة البهجوري



مكتبة الهلال
Helal Book Store

الدولية
للنشر والتوزيع

الموسوعة الجنسية

كريمة البهجوري

مكتبة الهلال
للنشر والتوزيع

الموسوعة الجنسية

المؤلف

كريمة البهجوري

إشراف
أحمد بهيج

مكتبة الهلال للنشر والتوزيع

العنوان: 6 ب شارع جواد حسني- عابدين- القاهرة
ت/ 0188041865

رقم الإيداع : ٢٠١٠/١٣٩١٠ الطبعة الأولى

بحــــــــور

للجمع والتنفيذ الفني

محمول: 0111984579

فريق العمل
TEAM WORK

مراجعة وتصحيح	حمزة عبد الصمد
مراجعة لغوية	إبراهيم أحمد
إخراج داخلي	مركز بحـور
الإشراف العام	أحمد بهيـج
مطبعـــــة	الإتحاد العربي

الموسوعة الجنسية

كريمة البهجوري

مكتبة الهلال للنشر والتوزيع

المقدمة

أهمية اعطاء معلومات صحيحة عن العلاقة الجنسية:

هنالك ضرورة لإعطاء معلومات مبسطة وعلمية مناسبة وبلغة هادئة منطقية بعيدة عن الإثارة أو الابتذال

* نصيحة للأهل بضرورة إجابة تساؤلات أطفالهم حول الأمور الجنسية بشكل منطقي دون إسكاتهم أو إعطائهم معلومات مضللة خاطئة

كثيراً ما تواجه القضايا الجنسية في مختلف المناسبات العامة والاجتماعية والعلمية وحتى الطبية بستارا ثقيلا من الصمت أو الإحراج أو الجهل أو التجاهل .. أو بمزيج من ذلك جميعاً..

حقائق الحياة

وقد يختلف علماء النفس والتربية حول السن المناسبة لابتداء الثقافة الجنسية العلمية .. وبعضهم يطرح تقديم هذه المعلومات في سن مبكرة .. وبعضهم يقترح سناً أكبر .. ولكن الجميع يتفقون على ضرورة إعطاء معلومات مبسطة وعلمية مناسبة وبلغة هادئة منطقية بعيدة عن الإثارة أو الابتذال ضمن إطار ما يعرف باسم "حقائق الحياة".

كما ينصح الأهل بضرورة إجابة تساؤلات أطفالهم حول الأمور الجنسية بشكل منطقي دون إسكاتهم أو إعطائهم معلومات مضللة خاطئة مما يساعدهم على فهم أجسامهم دون قلق أو خوف مبالغ فيه.

لا بديل عن الثقافة الجنسية في عصرنا:

الثقافة الجنسية كأي ثقافة أخرى علينا أن نحرّكها ولكن بالأساليب العلمية سواء بالكتاب أو المنهج المدرسي، أو الحوار البيتي، أو الحوار العام.

إنها شيء يتصل بالإنسان في جسده، وفي ممارسته لغرائزه، فمن الطبيعي أن يعرف كلّ ذلك، وانّ ما نعيشه من المحرمات الإجتماعية حول هذا الموضوع، انما هو بفعل التقاليد والتراكمات التاريخية، ولذا فإن مواجهة التقاليد تعني أن نخترقها بالحكمة حتى لا تخلق لنا سلبيات أكثر مما نريد أن نتفاداه من السلبيات.

فمسألة الثقافة الجنسية قد تكون حاجة ملحة في الواقع المعاصر لأنها تقدم للشباب والشابات بطريقة الأفلام والكتب الرخيصة من دون أية ضوابط أو حدود، فقد يكون من الضروري للعاملين في خط التوعية ضمن تخطيط معين حتى ينقذوا الجيل من الثقافة الجنسية المنحرفة.

***

آداب الجماع

هناك كتبُ كاملة تتحدث عن "مداعبة ما قبل الجماع" بوصفها عالماً من الاستمتاع

وإمتاع الحواس المختلفة للزوجين من الشم والذوق والسمع والبصر واللمس.

ولكل حاسة من الحواس طرق للإمتاع والاستمتاع، وأكتفي هنا بذكر أمثلة:

* عن "الشم": الروائح الذكية تنبه المشاعر، وهناك زيوت عطرية معينة، تزيد من الرغبة.

* عن "الذوق": تناول الفاكهة الطازجة في فراش الزوجية.

* عن "السمع": الحديث الهامس، وغناء المرأة لزوجها، وغناء الرجل لزوجته، وإن توافر الصوت العذب فسيكون هذا أدعى لاستدعاء العواطف والمحبة بينهما.

* واستخدام الألوان الزاهية في الملابس والفرش مما ينبه حاسة "البصر"، والستر والانكشاف، والتغطية والتعرية فن يساهم - لمن يجيده - في إثارة المشاعر.

* أما "اللمس" فهناك فن "المساج" الحسي، وهو باب يطول فيه التفصيل، وله طرقه ومدارسه، ويهدف إلى تحويل الجلد كله - في جميع أنحاء الجسم - إلى عضو حساس متفاعل يقظ ومثار.

تقليدياً يجري الحديث عن مواضع أكثر حساسية عند المرأة وهي: أرنبة الأنف، وأسفل الأذنين، وحلمتا الصدر، والشفاه، والأعضاء الجنسية الخارجية، وجانبا الرقبة، ولكل موضع من هذه المواضع طرق لإثارته ومداعبته.

وعند الذكر فإن نفس المواضع "تقريباً" تبدو أكثر حساسية من غيرها.

القبلة:

إن القبلة ضرورة ملحة فى كل لقاء بين الزوجين، فالحياة الزوجية يجب ألا تخلو من العواطف.

والعلاقة الزوجية لابد أن يسبقها الكثير من المقدمات، والقبلة هى أهم هذه المقدمات، ولا يخفى عن الأذهان نفور الكثير من الزوجات من العلاقة الزوجية بسبب جمودها وخلوها من القبلات فغاب عنهن الحمل والإنجاب لفترة طويلة.

والمداعبات التى تتم قبل المعاشرة الزوجية لها أهمية خاصة لا تخفى على لبيب، فهناك بعض الغدد التناسلية الظاهرة التى تفرز سائلاً مخاطياً لزجا يساعد على إتمام اللقاء الجنسى بلا ألم بترطيب مهبل الزوجة. وننصح هنا الأزواج فى ليلة الزفاف بالنصائح المهمة التالية

لا يجب أن تبدأ الحياة الزوجية فى الليلة الأولى بالاغتصاب، ويمكن تأجيل اللقاء الجنسى فى هذه الليلة إلى اليوم التالى إذا كان هناك خوف من إتمامه، إلى أن تهدأ العروس وتطمئن إلى زوجها.

يجب أن تكون القبلة هى أول رسول بين العروسين، كما يجب أن تنتهى بها المعاشرة، فبعد الانتهاء من الجماع يشعر الرجل بالرغبة فى النوم، فى حين تحتاج المرأة لحوالى نصف ساعة أو أكثر حتى تستغرق فى النوم.

تخلص من الروتين فى العلاقة الزوجية فاللمسة والكلمة والهمسة لها أكبر الأثر ولها أهمية ملحوظة فى هذه العلاقة.

إن غريزة حواء تفرض عليها بعض التمنع والتدلل، فيجب على الزوج أن لا يعتبر ذلك نوعاً من البرود، بل ويجب على الزوجة أن لا تبالغ فى امتناعها عن زوجها.

والقبلة هى الترمومتر الذى يستطيع به الزوج أن يقيس درجة حرارة الحب لدى الزوجة، والقبلة ضرورية ومطلوبة كما أسلفنا فى العملية الجنسية، مع ملاحظة أن تكرارها دون إتمام المعاشرة يسبب احتقاناً شديداً فى الأعضاء التناسلية للمرأة، وأحيانا تسبب زيادة آلام الدورة الشهرية تستمر بضعة أيام قبل حدوث الدورة وهذا ما يعرف باسم " عسر الطمث الاحتقانى ".

الرضاع من نهد الزوجة:

يعتبر النهد من أكثر مواضع الإثار لدى المرأة ، وأيضا هو من أكثر المثيرات لشهوة الرجل وبعض الرجال أثناء مداعبتهم لنهدي الزوجة يقومون بمصهما والرضاع منهما ، وأحيانا يكون فيهما لبن فيظن البعض أنه إذا رضع ذلك اللبن وابتلعه فإنه يصبح إبنا لزوجته بالرضاع وليس زوجها (وهذا من الجهل) فالرضاع الذي تثبت به الحرمة هو ما كان في الحولين أي عندما يكون المرء صغيرا في سن الرضاع أما الرضاع في الكبر فلا يكون محرِّما ، فمن استساغ فعل ذلك من الأزواج فلا شيء عليه

وخلاصة القول أنه متروك حسب الرغبة

***

أفضل وضعية لفض غشاء البكارة

أفضل وضعية لفض غشاء البكارة هي وضعية الزوجة أسفل على ظهرها مع فتح الساقين والإيلاج والزوج فوق مع ضرورة الترطيب المهبلي الكافي بعد فترة مداعبة وملاطفة لفترة طويلة كي يستطيع الزوج إيلاج القضيب بلا آلام. لا ينصح الهجوم من أول لحظة أو أثناء تقلصات العروس العضلية العصبية لأن ذلك يساعد على تهتك المهبل والنزيف الشديد. ينصح الهدوء والرقة واللطف والتودد والمداعبة.

نصيحة لك ايها الزوج:

عليك ان تقترب من عروستك ليلة الدخلة كإنسان لا كحيوان - كلمها - قبلها - جاملها - داعبها - لاطفها - مازحها - طمئنها - لا تخيفها بالممارسة من أول لحظة - فالمرأة كائن عاطفي تتأثر بالكلمة الحلوة، المداعبة اللطيفة القبلات الرقيقة وهي ليست كائن جنسي تحب الغزو والعنف والإختراق من أول لحظة هذا السلوك الحيواني يخيفها ويرعبها ويعقدها ويجعلها تكره الجنس ..

وهي بالأساس ستكون خائفة مما سمعته من أهوال ليلة الدخلة من صديقاتها من التخريف من أفتضاض غشاء البكارة - مما يجعلها ترتعش خوفا ترتعد رعبا مما يوترها ويجعلها تتقلص مهبلها عضليا لا إراديا مما يصعب مهمتك في أول ليلة وقد تستمر الصعوبات لأسابيع وشهور عليك بأن تكون أنسانا لطيفا لبقا شاعريا كي تفتح لك عروستك أبواب الحياة والمتعة الزوجية الدائمة منذ الليلة الاولى او التي تليها..

وللاسف يتخيل بعض الرجال أن فض البكارة عمل شديد الصعوبة ، فيدخل أحدهم على عروسه متوهماً بأنه يحتاج لقوة جبارة لفض هذا الغشاء ، فيعاملها وكأنه فى معركة حربية!! والواقع أن فض غشاء البكارة من السهولة بحيث أنه بمجرد انتصاب قضيب الرجل وتصلبه فإنه بإدخال القضيب وبلا عنف يتم فض هذا الغشاء وبسهولة جدا ولا يستغرق لحظه..

***

أكثر الأماكن إثارة في جسم المرأة

يمكن للمرأة أن تستثار من أي مكان بجسدها ولكن أكثر المناطق تأثرا بالملامسة هي الشفاه واللسان والرقبة والأذن وحلمات النهدين ومنطقة السرة والبظر والشفرتين وباطن القدم والسطح الداخلي من الفخذين واليدين وتختلف كل امرأة عن أخرى فهناك نساء يستثرن من التقبيل فقط وهناك نساء يستثرن من البظر أكثر من المهبل وهناك نساء يستثرن من الاحتضان والمداعبة والملاطفة أكثر من الجماع والإيلاج. فكل امرأة لها خريطتها الجنسية ومناطقها السحرية والخاصة والرجل عليه أن يكتشف بنفسه أكثر مناطقها إثارة وحرارة لكن عموما النساء عاطفيات ورومانسيات أكثر ويستحسن الكلام والهمس والقبلات والمداعبات والملاطفات والملامسات السطحية واللمسات الفنية في مناطق الاستثارة الخاصة بها. على الرجل أن يكون عاقلا وغير متسرع حتى يشبع شهواتها ويوصلها لقمة الأورجازم قبل أن يصل هو.

***

القوة الجنسية

ما هى القوة الجنسية للرجل؟ وما هى مقوماتها؟ سؤال مهم يجب قبل الإجابة عليه أن نوضح مقدمات لابد منها، فالجنس هو وظيفة عامة من الوظائف التى يؤديها جسم الإنسان، ولابد لكى يؤديها على الوجه الأكمل أن تتوافر عدة عناصر معينة

لابد أن تكون الخصيتان فى حالة طبيعية، من حيث التركيب، ومن حيث إفراز المنى، وهو السائل المنوى الذى يؤدى إلى حدوث الإنجاب وهرمون الخصية هو أهم الهرمونات التى تسيطر على القوة الجنسية للرجل، إن هذا الهرمون تفرزه خلايا خاصة فى الخصيتين، فإذا قل أو أنعدم قلت بالتالى أو انعدمت القوة الجنسية ، ولذلك فإن أهم عنصر من عناصر القوة الجنسية هو إفراز هذا الهرمون بطريقة طبيعية

كيف يحدث الانتصاب :

إن الجهاز العصبى هو الذى يسيطر على النشاط ا الجنسى مثلما يسيطر على أى نشاط آخر بالجسم، وفى هذا الجهاز مركزان.

الأول فى المخ

والثاني فى الجزء القطني من النخاع الشوكي

وعندما يثار الرجل ترتسم صورة الإثارة فى المخ ، فيتأثر المركز العصبى الخاص بالنشاط الجنسى فيه ، ويترتب على ذلك وصول إشارات إلى أعصاب النخاع الشوكى، التى ترسل بدورها تنبيهات إلى أعصاب الأوعية الدموية الخاصة بعضو التناسل، عندئذ تفتح وتمتلىء بالدم فيحدث الانتصاب.

هناك إلى جانب هذه الوظائف عوامل أخرى مساعدة، وهى عوامل هامة وضرورية فى تشكيل القوة الجنسية للرجل ومنها

نوع الغذاء الذى يتناوله الشخص، بكل ما يحتاجه من عناصر الطاقة والبناء ، فالجسم السليم النشيط يؤدى كافة وظائفه بطريقة سليمة وصحية، والطعام هو الوقود اللازم للجسم كله ولإتمام تأدية الوظائف الضرورية ومنها بالطبع النشاط الجنسى

وهناك أيضا العامل النفسي، وهو عامل مهم فى القوة الجنسية للرجل فلابد أن يكون هناك حب بين الزوج وزوجته، وأن يكون هذا الحب هو أساس العلاقة بينهما والمعروف والملاحظ أن المشاكل النفسية والاجتماعية تعوق أداء الرجل لدوره المنوط به وتؤثر على قدرته الجنسية يضاف إلى ذلك عامل الوراثة، فإن الشخص يرث من صفات والديه الجسمية والعضوية صفاتهما الجنسية من حيث التركيب والقدرة على الأداء

والبيئة لها أثر واضح لا يقل أهمية عما سبق، فالتربية الجنسية السليمة تقود الشخص إلى بر الأمان ، فإن الانفتاح أو الانغلاق بالنسبة للجنس وتعبير المجتمع عنه، وتناول المجتمع له تؤثر فى تكوين المعرفة الجنسية ، فقد يؤدى الكبت إلى انفلات العيار، بينما تؤدى التربية والمعرفة الجنسية فى حدود الآداب والشرع إلى أن يكون كل شىء طبيعياً وآمناً

لا صلة بين القوة الجنسية والإنجاب:

تختلف القدرة على ممارسة الجنس عن القدرة على الانجاب، فا لمقدرة الجنسية كما أسلفنا ترتبط بعوامل عضوية ونفسية وعصبية واجتماعية، بينما تخضع القدرة على الإنجاب لعوامل أخرى منها أن تكون الحيوانات المنوية للرجل سليمة وحية وفى حالة طبيعية، ولها نسبة معينة حتى يحدث الاخصاب ، هذا بخلاف اعتبارات أخرى يجب توافرها فى المرأة (الزوجة) كسلامة الرحم والتبويض إلخ

من هنا لا صلة للقوة الجنسية بالقدرة على الإنجاب، فإن هناك أشخاصا يتمتعون بقوة جنسية كبيرة، ولكن لا يستطيعون الإنجاب، والعكس صحيح فقد يستطيع شخص ضعيف فى قدرته الجنسية ا لانجاب كما انه لا صلة بين كبر او صغر العضو الذكري وبين القوة الجنسية

***

الضعف الجنسي

وهى أسباب متعددة، ولكن أهمها الجهل والخجل من الجنس، فإن الكثيرين من الذين لا يعلمون شيئاً عن الجنس يعانون من ضعف جنسى، وكذلك الذين يصيبهم الخجل من كل ما يتصل بموضوع الجنس، دون أن يكون لديهم أسباب مرضية والإصابة بالصدمات النفسيه تؤدى إلى ضعف القدرة الجنسية، والقلق والأرق والتوتر العصبى يؤدى إلى نفس النتيجة ويلعب الوهم والخوف من الربط (السحر الذى يمنع الرجل من إتيان زوجته) دوراً هاماً فى هذا، فمن يعتقد أنه ضعيف، وأنه سيفشل فى ممارسة الجنس، إلخ، لا يمكنه من أداء العملية الجنسية بصورة كاملة وطبيعيةوالمشاكل الاجتماعية والأسرية وخلافها مما يسبب التوتر والقلق تؤدى إلى عدم تمام القدرة الجنسية وبصفة عامة فإن الأداء الجنسى الجيد لابد أن يصاحبه استقرار نفسى وهدوء بال وطمأنينة وثقة بالنفس الاحباط الناتج عن الإصابة بمرض مزمن والخوف من الموت، أو وجود عيوب خلقية معينة يتشكك معها الزوج فى قدرته، تؤثر بالضرورة فى أدائه الجنسى وكذلك الفشل فى ممارسة الجنس فى مرة سابقة على الزوج والخوف من تكرار الفشل فى ممارسة الجنس بالذات ليلة الزفاف مع الخجل وعدم الثقة بالنفس من أكثر الأسباب شيوعاً للضعف الجنسى، مع ما يصاحبها من الرهبة من ليلة الزفاف وما سمعه الزوج من الحكايات العجيبة التى تتردد عن ليلة الزفاف وفشل هذا أو ذاك فى الجماع والعروس فى ليلة الزفاف لها دور مهم فى هذا الموضوع، فإنالزوج قد يصاب بارتخاء وضعف نفسى نتيجة الخجل من زوجته أو خوفه الشديد عليها أو نتيجة صدها له وامتناعها ورفضها المبالغ فيه ليلة ا لزفا فكل هذا يدخل فى الأسباب النفسية التى تسبب الضعف الجنسى وعلى الزوجة فى مثل هذه الحالة أن تخفف من وطأة هذا الموقف النفسى العصيب على زوجها، فلا تعايره بفشله، ولا تظهر له امتناعها عن الجماع، ولا تظهر له خوفها ورعبها منه، بل يجب عليها أن تشجعه وتساعده بتهدئة أعصابه ومبادلته الحب والمشاعر الطيبة، ولا تكون سلبية أثناء الجماع، بل عليها أن تثيره وتلهب عواطفه

ومشاعره، بدلاً من أن تصده وتمتنع عنه، أو تجعل نفسها وكأنها لوح من الجليد أو الخشب فتبدو امامه وكأنها لا دور لها لا مهمة لها فى العملية الجنسية، وتأمل قول النبى صلى الله عليه وسلم لجابر بن عبد الله " هلا تزوجت بكراً تلاعبها وتلاعبك " قال " تلاعبها وتلاعبك " مشاعر متبادلة وتشجيع من الطرفين للآخر

ثانياً أسباب عضوية للضعف الجنسى

انسداد الأوردة والشرايين المتصلة بعضو التناسل مرض البول السكري التهاب الأعصاب تضخم البروستاتا (التهاب البروستاتا)ارتفاع ضغط الدم أمراض القلب وجود قصور فى وظائف الغدة النخامية والجاركلوية أو الخصية أو البنكرياس الأورام أو جود كسور فى منطقة الحوض أو الإصابة بالطلقات النارية، وإصابات الحوادث الإرهاق والإجهاد والهزال الشديد بعض العمليات الجراحية في منطقة الحوض أو إصابات العمود الفقري حقنة البنج النصفي تسبب أحيانا فقداناً في القدرة الجنسية (قد يكون مؤقتاً أو مستديماً)وجود عيوب فى القضيب قرح بعض الأدوية تؤثر في الأداء الجنسي كالأدوية المضادة لارتفاع ضغط الدم والأدوية المدرة للبول والأدوية المضادة للاكتئاب ، المخدرات، والمسكرات بأنواعها

تنبيهات لابد منها:

لا صلة بين حجم عضو التناسل وبين الضعف الجنسي أو القوة الجنسية، فان صغر الحجم لا يعنى وجود الضعف، كما أن كبر الحجم لا يعنى القوة لا يوجد ارتباط بين هذا او ذاك واللجوء إلى الدهانات الموضعية ومعظمها مخدر لا تضيف إلى القوة الجنسية شيئا، وتأثيرها وقتي ، ومثلها المخدرات والخمور والوصفات التي يعطيها العطار أو غيره لا تؤخذ بأمان كامل فقد يكون لها أضرار أخرى جانبية أكثر من نفعها ولا توجد أية صلة بين سرعة القذف والضعف الجنسي، فهما حالتان مختلفتان ولكل منهما علاج مختلف عن الأخرى، ولا ارتباط بين هذه وتلك

مرض "السكري" والضعف الجنسي :

نظرًا لشهرة مرض "السكري" في التسبب في حدوث الضعف في الانتصاب عند الرجل، فكثيرًا ما يتوهم البعض حدوث الضعف بمجرد تشخيص وجود ارتفاع

في سكر الدم، ويبدأ المريض ينتقل من عيادة إلى عيادة باحثًا عن علاج للضعف، ولا بد هنا من توضيح أمر، وهو أن بعض الأطباء قد يكونون سببًا في الإيحاء بمثل هذه الشكوى عند المريض، وذلك عندما يقوم الطبيب بالسؤال عن حالة الانتصاب في أول يوم يتم تشخيص مرض السكري، وإذا ما انتقل المريض لطبيب آخر يسأله بدوره السؤال نفسه، وهذا ما يجعل المريض يتشكك من أمره، ويشعر بالضعف وكأن الضعف صفة من صفات هذا المرض؛ لذلك يجب التوضيح بأنه ليس كل من يصاب بمرض "السكري" يصاب بضعف جنسي؛ إذ إن هناك بعض الرجال الذين ينظمون علاجهم ويحافظون على نسبة السكر في الدم لا يصيبهم مثل هذا الضعف أبدًا. أما الذين يصابون بالضعف المبكر نتيجة لوجود "السكري" فهؤلاء يصابون بالضعف بعد مرور أربعة عشر عامًا على بدء الإصابة وليس بعد شهر أو شهرين أو سنة أو سنتين؛ لذلك فإن أي ضعف قبل عشر سنوات من الإصابة بالسكري تكون لسبب آخر مصاحب مثل السنّ أو التوتر أو بعض العلاجات المسببة للضعف.

ومن الجدير بالذكر في هذا المقام أن مَرْضَى السكري يستجيبون لكل أنواع العلاج المذكور لاحقًا وبجرعات أقل من المرضى الآخرين. أما بالنسبة لمادة الفياجرا فتصلح للعلاج في الأيام الأولى من الضعف، ولكنها تفشل في التأثير بعد ذلك؛ لأنها تحتاج إلى وجود أعصاب سليمة، وهذا ما لا يتوفر مع تقدم السكري، ولكن تبقى الحقن الموضعية تعمل بدون خلل.

الفياجرا: وهي الحبة الزرقاء التي يعرفها الجميع الآن لما صاحب إنتاجها من ضجة إعلامية، وكذلك لما لها من مخاطر إذا لم يتم الفحص اللازم للمريض قبل تناولها، فلهذه المادة أعراض جانبية مختلفة، ولكنها معظمها من النوع المحتمل إلا إذا كان الرجل من مرضى القلب ويتناول مركبات تعمل على توسيع الشرايين التاجية، ففي هذه الحالة يمنع من تناول الفياجرا منعا باتًّا.

اليوهمبين أو الجينزنج الكوري الأحمر: وهي مواد ذات فعالية في بعض الحالات وخاصة في بداية الضعف، وهي آمنة وليس له أعراض جانبية خطيرة، ولكنها لا تصلح لكل الحالات.

الحقن الموضعية: وهي حقن تُعْطَى في نفس القضيب بواسطة حقن ذات سنّ رفيعة جدًّا مما يجعل تناولها تقريبًا بدون ألم، وفيها تعطى المادة التي تعمل على توسيع الشرايين مباشرة إلى الكهوف الدموية داخل القضيب، مما يوسعها ويساعد على تدفق الدم اللازم للانتصاب الكامل. وميزة هذه الطريقة أن حجم المادة المستخدمة صغير جدًّا؛ نظرًا لأنها تعطى مباشرة في المنطقة المطلوبة، وإذا ما تسربت للجسم فليس لها تأثير يذكر بعكس المواد التي تؤخذ عن طريق الفم فإن تركيزها في كل الأنسجة يكون متساويًا مما يجعل آثارها الجانبية كثيرة. العيب الوحيد في هذه الطريقة هي كونها حقنة، وكما هو معروف فإن الرجال لا يفضلون الحقن كدواء. وهناك مواد مختلفة تُعْطَى عن طريق هذه الحقن أشهرها مادة البابافرين والفينتولمين والبروستاجلاندين، ودائمًا ما يستخدم الأطباء خليطًا من هذه المواد جميعها. ولا بد من الإشارة هنا إلى أن إبر الحقن الموضعية هي أقوى وأنجع طريقة لحدوث الانتصاب. ومن الجدير بالذكر في هذا المقام أن الطبيب يقوم بوصف الحقنة واختبار الجرعة المناسبة، ومن ثَمَّ يقوم بتعليم المريض كيف يتعامل مع الحقنة بنفسه وكم مرة مسموح بها أسبوعيًّا، وقد نحتاج إلى تعليم الزوجة ذلك الأمر إذا كان الرجل بدينًا أو إذا كان بصره ضعيفًا أو أسبابًا أخرى تعيق أن يقوم المريض بإعطاء نفسه بنفسه. وهنا أيضًا يجب التوضيح أن عملية إعطاء الحقنة الذاتية سهلة، ولا يحتاج من المريض إلا للمحاولة الأولى ليعرف أنها بسيطة وسهلة.

تحاميل صغيرة تعطى عبر مجرى البول: وهي تعمل عمل الحقنة، ولكن تنتشر إلى الكهوف الدموية من خلال الامتصاص وليس من خلال الحقن المباشر. ميزتها أنها سهلة الاستخدام، ولكنها غالية الثمن وضعيفة القدرة نسبيًّا.

الأجهزة المساعدة: وهي تستخدم في حالة فشل الوسائل الأخرى ونحتاجها في الحالات المُهْمِلَة التي أهمل صاحبها علاج نفسه مدة طويلة، وهي قليلاً ما نحتاجها؛ لأن الحقن الموضعية قد حَلَّت مكانها لما لها من نسبة نجاح عالية تفوق 99٪. يتم تركيب الجهاز المساعد عن طريق عملية جراحية، ومنه أنواع مختلفة أفضلها

أبسطها؛ وذلك لتقليل فرصة عطل الجهاز، ولكن لهذه الأجهزة مشاكل مختلفة وقد تكون خطيرة؛ لذلك لا نستخدمها إلا إذا فشلت كل الوسائل الأخرى.

في حالة وجود خلل في الهرمونات المسؤولة عن عملية الانتصاب يكون العلاج بتعديل هذا الخلل.

في حالة تناول الأدوية التي لها تأثير سلبي على الانتصاب فمن الضروري سؤال الطبيب عن بدائل لهذه الأدوية بحيث لا يكون لها مثل هذا التأثير السلبي أو إيقافها إن أمكن، وإذا لم يكن ذلك ممكنًا فإن الحقن الموضعية تكون أفضل علاج.

الحالات التي تتناول أدوية مهدئة مثل حالات الصرع أو ما شابه من حالات، فغالبًا ما تبدأ مثل هذه العلاجات في سن مبكرة أي قبل الزواج وحبذا لو انتبه الآباء إلى أن الأبناء في مثل هذه الحالات لديهم مشكلة في تأسيس أسرة، وعليهم ألا يشعروا بأنهم قد قصَّروا في حق أبنائهم بعدم دفعهم للزواج، ولكن إذا تَمَّ شفاء الحالة وتوقف العلاج فهنا لا توجد مشكلة وسوف يعود الشاب إلى وضعه الطبيعي الذي لا يحتاج معه إلى مساعدة. أما الأزواج الذين يصابون بمثل هذه الأمراض بعد الزواج فلا مانع من استخدام الحقن الموضعية بعد التأكد من عدم وجود خلل في الهرمونات وخاصة هرمون الحليب (البرولاكتين). البروستاتا

هي غدة موجودة أسفل المثانة وتشارك في تكوين جزء من السائل المنوي (حوالي 1 ملم). هذه الغدة من الأعضاء التي يَكْمُن فيها الالتهاب ويستوطن لمدة طويلة جدًّا، وقد يكون العلاج من هذا الالتهاب مستحيلاً في بعض الأحيان. يصيب التهاب البروستاتا كل الأعمار صغاراً وكبارًا، وقد يكون الالتهاب شديدًا بحيث يشكو المريض من أعراض مختلفة مثل الألم أثناء التبول أو الانتصاب أو أثناء القذف، وكذلك تكرار التبول وصعوبة التحكم فيه وخاصة ليلاً، وقد لا يظهر لالتهاب البروستاتا أية أعراض واضحة. ولا يوجد علاقة مباشرة بين التهاب البروستاتا

والانتصاب إلا إذا كان هناك ألم شديد مصاحب لعملية الانتصاب، مما يؤدي إلى تراجع الانتصاب بسبب وجود هذا الألم الحادّ؛ ولذلك يجب تصحيح الفكرة العامة التي تربط بين التهاب البروستاتا والضعف الجنسي وخاصة إذا كان الالتهاب بدون أعراض شديدة. ومن الواجب ذكره في هذا المقام أن هناك بعض الأشخاص يصابون بالضعف الجنسي الناتج عن القلق إذا أحسَّ بأن شيئًا ما غير عادي في منطقة الأعضاء التناسلية .

علاج الضعف الجنسي الناتج عن التوتر والقلق:

يضم هذا الباب مجموعة كبيرة من الحالات تختلف في السبب الذي أدى إلى التوتر، وتشمل فيما تشمل العجز الجنسي ليلة الزفاف إضافة إلى النماذج المختلفة التي ذكرت في هذا المقام.

ويكون العلاج بالشرح والتوضيح حتى يطمئن المريض لطبيعة السبب، وقد نحتاج إلى استخدام بعض الأدوية المهدئة، وأحيانًا نحتاج إلى الحقن الموضعية لما لها من أثر فعّال يعيد الثقة للرجل. ومن الجدير ذكره هنا أن الفياجرا (الأسطورية) لا تصلح في كثير من هذه الحالات.

***

الاضطرابات الجنسية

يعتمد الأداء الجنسي الملائم لدى الرجال والنساء على:
الاستعداد العقلي المتوقع (الدافع الجنسي أو حالة الرغبة desire)
تنبه واستيقاظ arousal الأوعية الدموية (الانتصاب عند الرجل erection والاحتقان swelling والتزليق lubrication عند الأنثى)

رعشة أو هزة التهيج الجنسي أو رعشة الجماع orgasm
يشتمل الشعور برعشة الجماع عند الذكور على الابتعاث أو الإنطلاق emission الذي يتبع بالقذف أو التدفق ejculation. الابتعاث يؤدي إلى الشعور بحتمية القذف الذي يحدث بسبب تقلصات البروستات والحويصلين المنويين والإحليل. أما رعشة الجماع عند الأنثى فتترافق بتقلصات (لا تشعر بها المرأة دائما) في العضلات التي تبطن جدار الثلث الخارجي من المهبل. يحدث عادة في كلا الجنسين توتر عضلي شامل وتقلص في العجان ودفع لا إرادي في منطقة الحوض بمعدل مرة كل أقل من ثانية تقريبا. يتبع رعشة الجماع ما يسمى بالانحلال أو الانصراف ، وهو الشعور العام بالارتخاء العضلي والسعادة.

خلال هذه المرحلة لا يستطيع الذكور الحصول على انتصاب جديد ورعشة جماع ، وذلك لفترة زمنية تختلف من شخص إلى آخر ومن عمر إلى آخر ، في حين تستطيع الإناث الاستجابة للتنبيه من جديد مباشرة تقريبا.

تتأثر حلقة الاستجابة الجنسية هذه بتوازن دقيق بين أجزاء الجهاز العصبي المختلفة. فيتم التحكم بالاحتقان بواسطة جزء من أجزاء الجهاز العصبي ويتم التحكم بالقذف بواسطة جزء آخر. أما الانبعاث فيتم بواسطة تحكم متوازن للجزئين معا.

ومن السهل تأثر هذه الاستجابات الانعكاسية بواسطة اضطرابات هرمونية أو عصبية أو وعائية. فبإمكان بعض الأدوية (مثل حاصرات الفا وبيتا الأدرينالية alpha & beta-adrenergic blocking agnets) أن تؤدي إلى اضطراب في التزامن بين الانبعاث والقذف وتقلص العجان الذي يحدث أثناء الرعشة الجنسية.

اضطراب فتور الرغبة الجنسية

هذا الاضطراب عبارة عن غياب أو نقص في الاهتمام الجنسي والرغبة بالممارسة الجنسية لدى المرأة أو الرجل بشكل مستمر أو متكرر

ما هي الأسباب؟

الرغبة الجنسية عبارة عن عملية نفسية جسدية تعتمد على الفعالية الدماغية أو المحرك والتخطيط الذي يشتمل على الطموح الجنسي والحافز. وعدم تزامن ذلك يؤدي إلى فتور الرغبة . وينجم فتور الرغبة المكتسب عادة عن الضجر من العلاقة الجنسية أو الاكتئاب (الذي عادة ما يؤدي الى نقص في المتعة الجنسية بدلا عن العنانة عند الذكور وتثبيط الاستثارة عن الإناث) أو الأدوية النفسية وبعض الأدوية التي تعالج ارتفاع ضغط الدم أو اضطرابات هرمونية. وربما يكون فتور الرغبة ثانويا بسبب إضطراب في الوظيفة الجنسية.

أما النقص الدائم في مستويات الرغبة الجنسية فهو يرتبط بأحداث الطفولة أو المراهقة ، أو بكبت التخيلات الجنسية ، أو أحيانا بنقص مستوى الأندروجينات androgens (هرمونات الذكورة) ، ويعد نقص مستويات التستستيرون testosterone عن 300 ملغ / 100 ملم في الذكر وعن 10 ملغ / 100 ملم في الأنثى من الأسباب المحتملة .

ما هي الأعراض؟

شكوى المريض تكون من نقص المتعة الجنسية حتى في حالات الانتصاب الطبيعي ، وعادة يترافق الاضراب مع نقص في الفعالية الجنسية. وغالبا يؤدي هذا إلى

خلافات زوجية ، لكن بعض المرضى غالبا ما يرضون بفعاليتهم الجنسية شركاءهم ، وقد لا يبدون أي صعوبة في الأداء ، ولكن تستمر معاناتهم من الخمول الجنسي.

أما إن كان السبب في ذلك ناتج عن الضجر فإن تكرار الممارسة مع الشريك المألوف ينقص ، ولكن تكون الرغبة الجنسية طبيعية أو حتى أشد (بشكل حقيقي أو خيالي) مع شريك آخر.

كيف تتم المعالجة؟

الاتجاه في المعالجة يكون بإزالة السبب أو تحسينه (مثل الخلافات الزوجية ، الاكتئاب ، الخلل الوظيفي ، أو تغيير الأدوية) وأحيانا إعطاء التستستيرون في حالات نقص الأندروجينات .

اضطراب التيقظ الجنسي عند النساء:

هو عبارة عن قصور أو عجز مستمر أو معاود في الوصول إلى التزليق (المفرزات المزلقة) والاحتقان أو المحافظة عليهما استجابة للاستثارة الجنسية ، بما يكفي لإتمام العملية الجنسية . ويحدث هذا التثبيط رغم كفاية التنبيه الجنسي من حيث تركيزه وشدته ومدته ، وقد يكون هذا الاضطراب :

أوليا أي يبقى مدى الحياة ولا تستطيع المصابة الوصول إلى أداء جنسي فعال في أي حالة بسبب صراع نفسي داخلي.

أو يكون الاضطراب ثانويا (لسبب ما) وهو الأكثر شيوعا .

الأسباب :

تؤدي العوامل النفسية المكتسبة إلى معظم الحالات ، مثل التنافر بين الزوجين في حوالي 80٪ من الحالات تقريبا ، الاكتئاب ، الظروف الحياتية الصعبة . ومن الشائع وجود الجهل بتشريح أعضاء التناسل ووظيفتها لدى المريضة ، لاسيما وظيفة البظر ونماذج التيقظ الفعال وطرائقه ، وقد يكون الربط بين الإثم والخطيئة والجنس وبين

النشوة الجنسية والإثم أمرا دائما ، كما قد يساهم في ذلك الخوف من العلاقات الجنسية غير الشرعية .

وتشتمل الأسباب العضوية على الأمراض الموضعية (مثل الانتباذ البطاني الرحمي endometriosis والتهاب المثانة والتهاب المهبل) وأمراض أخرى (مثل قصور الغدة الدرقية والسكري . رغم أن تأثيرها أكبر لدى الرجال)

والاضطراب العصبية مثل التصلب المتعدد والاضطرابات العضلية والأدوية (مثل مانعات الحمل الفموية وخافضات الضغط والمهدئات) والجراحة الاستئصالية (مثل استئصال الرحم واستئصال الثدي ، اللذين قد يكون لهما تأثير سلبي في رؤية المرأة لصورتها الأنثوية الجنسية .

الكبر أو الشيخوخة: رغم أن الإناث قد يحتفظن برعشة الجماع طوال حياتهن ، فإن فعاليتهن الجنسية غالبا ما تنقص بعد الستين من العمر بسبب التغيرات الفيزيولوجية غير مثل ضمور المخاطية المهبلية .

التشخيص والعلاج :

تساعد القصة المرضية والفحص السريري على إثبات:

الأساس النفسي أو العضوي أو المشترك للاضطراب وتعيين درجة الخلل الوظيفي.

وينبغي على الطبيب أن يناقش بشكل لبق الأمور الجنسية وأن يحصل على معلومات دقيقة ، ويكون ذلك عادة بطرح أسئلة تنتقل تدريجيا من النواحي العامة أكثر من حيث حساسيتها الزائدة وصولا إلى الشؤون الخاصة أكثر .

ويتم تقصي العوامل العضوية بالفحص السريري والدراسات المخبرية المناسبة . وتتجه شكوى المريضة عادة نحو نقص الإحساس بالرعشة أو عدم الوصول إليه (لأن تثبيط الاستثارة الجنسية تؤدي بشكل أكيد تقريبا إلى تثبيط رعشة أو هزة الجماع عند الأنثى . ولذلك فمعالجتهما متماثلة .

***

الاتصال الجنسي أثناء الحمل

هل الاتصال الجنسي أثناء الحمل صحي؟
ما هي الحالات التي يكون فيها الاتصال الجنسي اثنا الحمل مضر؟
ما هي الأوضاع المناسبة للاتصال الجنسي أثناء الحمل؟

لعل اكثر الأسئلة التي تعرض على الأطباء هي حول صحية الاتصال الجنسي بين الزوجين أثناء الحمل وما قد يسببه من مضاعفات صحية للمرأة وجنينها. وقد خلصت العديد من الدراسات العلمية إلى إن الاتصال الجنسي إثناء الحمل هو من الأمور العادية والتي لا تحمل أي أضرار للمرأة أو جنينها. وأجمعت هذه الدراسات على إن هناك بعض الحالات التي يكون فيها الاتصال الجنسي مضرا لصحة المرأة وجنينها ومن هذه الحالات:

عندما تكون المرأة قد عانت مسبقا من إجهاض متكرر أو ولادة مبكرة.

*وجود المشيمة (البلاسنتا) في غير وضعها الطبيعي.

*ظهور نزيف أثناء الحمل.

*ظهور ماء الولادة.

إذا كان الزوج مصابا بأمراض جنسية معدية مثل الهربس والكلاميديا الأمر الذي قد تنتقل فيه هذه الأمراض للزوجة وبالتالي للجنين مسببا أمراض خطيرة.

أما في حالة عدم وجود أي حالة من هذه الحالات أو سبب آخر يقرره الطبيب المختص فان الخوف من الاتصال الجنسي بين الزوجين أثناء الحمل لا مبرر له وقد يسهم في التباعد العاطفي وبعض التوترات بين الزوجين.

وتختلف صحية الاتصال الجنسي بين الزوجين أثناء الحمل باختلاف اشهر الحمل: ففي الأشهر الثلاثة الأولى تعاني المرأة الحامل عادة من أعراض مثل الغثيان والقيء والتعب وعدم الرغبة في الطعام الأمر الذي لا يظهر الرغبة الجنسية لديها فعلى الزوج أن يكون مقدرا ومتفهما لحالة زوجته.

مع بداية الشهر الرابع تكون الأعراض السابقة قد انتهت ويكون مهبل المرأة اكثر احتقانا ولزوجه الأمر الذي يزيد الرغبة الجنسية لديها ويكون الاتصال الجنسي اكثر سهولة وتصل المرأة عادة إلى نشوة الجماع. لذلك تعتبر الأشهر من الرابع حتى السادس من أنسب الشهور للاتصال الجنسي بين الزوجين.

انقسمت الدراسات العلمية حول صحية الاتصال الجنسي بين الزوجين اثنا الحمل في الأشهر الثلاثة الأخيرة فمنهم من يقول بعدم صحية الاتصال الجنسي ومنهم وهي الأكثر قبولا يقول بصحية الاتصال الجنسي حتى الأيام الأخيرة من الحمل إلا انه ينصح ببعض الوسائل التي من شانها أن تمنع ظهور أي مضاعفات ومنها:

اختيار الوضع الجانبي أو الخلفي للجماع بدلا من الوضع البطني وهذا سوف يساعد على تجنب الضغط على بطن الحامل.

يفضل عدم إيصال المرأة إلى نشوة الجماع لما يسببه من انقباض في عضلات الرحم.

يجب أن يكون الزوج لطيفا أثناء الاتصال الجنسي ، حيث إن التعمق الكثير للعضو الذكري قد يكون مضر للحامل.

استعمال الزوج للعازل المطاطي والذي يساعد في الإقلال من حدوث العدوى وعدم نزول المني في المهبل، حيث ذكرت بعض الدراسات علاقة المني بالولادة المبكرة في الأشهر الأخيرة من الحمل.

ويبقى العامل الرئيسي لضمان صحية الاتصال الجنسي اثنا الحمل ألا وهو المصارحة الحقيقية بين الزوجين وان لا تخجل أو تتردد المرأة في مصارحة زوجها بما تشعر به وان يكون الزوج اكثر تفهما وتقديرا وان يحرص كلا الزوجين بمراجعة طبيبهم المختص.

***

أسباب الألم أثناء الاتصال الجنسي عند المرأة

يقصد بالألم أثناء الاتصال الجنسي بالألم التي تشعر به المرأة أثناء أو بعد الاتصال الجنسي، ورغم إن هذا الألم قد يصيب الرجال أيضا إلا انه اكثر حدوثا عند المرأة . وتشعر المرأة بالألم إما في المهبل أو في المنطقة المحيطة بالمهبل.

أسباب الألم أثناء الاتصال الجنسي عند المرأة:

*جفاف المهبل نتيجة لنقصان الإفرازات الطبيعية المساعدة أثناء الجماع.

*التهاب المهبل الضموري ويحصل عادة مع دخول المرأة سن اليأس.

*حساسية المهبل أو المنطقة المحيطة به لبعض الملابس أو الأدوية أو بعض المركبات الكيميائية في الصابون مثلا.

*الالتهاب البكتيري أو الفطري للمهبل والمنطقة المحيطة به.

*التهاب الجلد في منطقة ما حول الفرج.

*التهاب المجاري البولية.

*جفاف المهبل نتيجة للمضاعفات الجانبية لبعض الأدوية مثل مضادات الهستامين التي تستخدم لعلاج الحساسية.

الأعراض:

تشعر المرأة بألم اثنا الجماع إما في بداية فتحة المهبل أو من داخله قد يصاحبه تقلصات لعضلات المهبل.

التشخيص:

يتم تشخيص سبب الألم باستعراض تاريخ المرأة الطبي ونوعية الأعراض وبالفحص السريري للبطن ومنطقة الحوض والمهبل والفحص المختبري لعينه من إفرازات المهبل وربما فحص البول أيضا.

وعادة ما تقوم الطبيبة بسؤال المرأة عدة أسئلة تساعد على تشخيص الحالة مثل:

*إذا كان الألم أثناء الجماع حديث العهد أما انه ابتداء من بداية زواج المرأة.

*إذا كانت الإفرازات المائية الطبيعية اثنا الجماع كافية أما إنها قليلة تسبب جفاف المهبل.

*إذا كان هناك إفرازات غير طبيعية ذات لون ابيض أو اصفر .

*إذا كان سن المرأة قارب على الخمسين وبداء عليها أعراض مثل عدم انتظام الدورة الشهرية وجفاف المهبل وغيرها من أعراض دخول المرأة سن اليأس وسبب هذه الأعراض انخفاض مستوى هرمون الإستروجين في الدم.

*إذا كانت المرأة ترضع وذلك لان الرضاعة قد تؤدي إلى جفاف المهبل.

العلاج

إفرازات المهبل الطبيعية للمرأة أثناء الجماع:

خلق الله عز وجل غدد في جانبي المهبل تفرز سائل مائي لزج يساعد الزوجين على بلوغ حاجتهما بسهولة ودون مشقة أو ألم. وبدون هذا السائل تكون عملية الجماع عملية مؤلمة وشاقة وخاصة على المرأة وقد يؤدي ذلك إلى تقرحات وتهتك في جدار المهبل الرقيق. وقد يقل إفراز هذا السائل طبيعيا في الحالات التالية:

***الأيام التي تسبق موعد العادة الشهرية (الحيض)**

***عندما تكون المرأة غير مستعدة نفسيا للجماع**

***عندما لا يعطي الرجل زوجته حقها في إطالة المداعبة قبل الجماع.**

وعلاج مثل هذه الحالات هي مسؤولية الزوج وتقديره لزوجته ولنا في رسول الله أسوة حسنة في الرفق بالنساء وان لا يأتي الرجل امرأته دون مقدمات.

في حالة التهاب المهبل أو منطقة ما حول الفرج بالفطريات (تكون الأعراض عادة إفرازات بيضاء واحمرار في الجلد المحيط بالفرج وحكة شديدة) فيتم العلاج بإعطاء الأدوية المضادة للفطريات.

في حالة التهاب المهبل بالتهابات بكتيرية يعطى مضادات حيوية للعلاج كالتهاب المهبل السيلاني.

في حالة التهاب المهبل بالتركمونس فجنالس يعطى الأدوية الخاصة بذلك مثل حبوب الفلاجيل كما يفضل معالجة الزوج أيضا والذي عادة ما يكون مصدر نقل هذا الطفيلي.

إذا كان سبب الحالة التهابات الجلد الغير بكتيرية والغير فطرية كالتحسس مثلا من كريمات الحلاقة أو بعض الملابس أو الصابون فيتم العلاج باستخدام مضادات الحساسية كاستعمال كريمات الاسترويد الموضوعية.

لعلاج التهاب المهبل الضموري قد تعطى أدوية ألا ستروجين إلا إن ذلك يجب أن يكون بإشراف طبي كامل كما تستخدم الدهانات المهبلية الصناعية للمساعدة في التخفيف من جفاف المهبل الذي يكون عادة موجود مع بداية سن اليأس أو بعده عند المرأة.

في حالة التهابات المثانة والمجاري البولية البكتيري تعطى المضادات الحيوية كعلاج وعلامات هذا الالتهاب مثل (التكرار على الحمام للتبول- حرقة البول - ألم اسفل البطن)

الوقاية:

للحد من ظهور الأمراض المسببة للألم أثناء الاتصال الجنسي ينصح بالأتي:

تجنب التهاب المثانة والمجاري البولية وذلك من خلال التنزه من البول والاستنجاء قبل وبعد الجماع ويكون الاستنجاء الصحي باستخدام الماء وليس باستخدام المناديل الورقية ويكون الاستنجاء الصحي من القبل إلى الدبر وليس العكس . ولا ننسى في هذا المقام التذكير بالإرشادات النبوية لنبينا ومعلمنا محمد صلوات الله عليه وسلم والتي كانت لنا عبادة ووقاية فقد أوصانا المصطفى صلوات الله عليه وسلم بالوضؤ وما يتبعه من التنزه من البول والاستنجاء عندما نأتي فراشنا للنوم كل ليلة. ففي صحيح البخاري عن البراء بن عازب قال : قال النبي صلى الله

عليه وسلم : (إذا أتيت مضجعك ، فتوضأ وضوءك للصلاة ، ثم اضطجع على شقك الأيمن). ويعتبر الأمر الإلهي بغسل الجنابة بعد الجماع برنامج وقائي عظيم . و إذا كان أطباء المسالك البولية والتناسلية ينصحون بالتنزه من البول والاستنجاء بعد الجماع فقد سبقهم إلى ذلك سيدنا محمد صلوات الله عليه وسلم والذي لم يعطي للمسلم رخصة في أن ينام دون أن يتنزه من البول إذا احب تأخير غسل الجنابة ، ففي صحيح البخاري عن ابن عمر :أن عمر بن الخطاب : سأل رسول الله صلى الله عليه وسلم : أيرقد أحدنا وهو جنب ؟ قال (أي رسول الله) : (إذا توضأ أحدكم فليرقد وهو جنب) .

الأمراض الجنسية المنتقلة عبر العلاقات الجنسية الغير شرعية كإحدى أسباب التهابات المهبل والألم أثناء الاتصال الجنسي كما ذكرت أيضا مشاكل الاتصال الجنسي اثنا العادة الشهرية ، وبالطبع ما كان لي الإسهاب أو حتى ذكر مثل هذه الأمور في موضوع موجه لامة ضمن لها دينها ونبيها العفة والنظافة و أصبحت مثل هذه الأمور مستحيلة الحدوث بين أوساطها.

للحد من الإصابة بالتهابات المهبل الفطرية تنصح المرأة بالابتعاد عن لبس الملابس الداخلية الضيقة ، والاعتناء بنظافة منطقة القبل وذلك من خلال تغيير الملابس الداخلية في اليوم اكثر من مرة وخاصة في فصل الصيف . ولعل انتظام المسلمة بالصلاة خمس مرات في اليوم والليلة وما يتبعه من النظافة وطهارة الملابس كشرط للصلاة برنامج تجد فيه المسلمة العبادة والوقاية. ولا ننسى سنة الاستحداد (وهي إزالة شعر القبل والدبر للرجل والمرأة) والذي أوصانا بها نبينا محمد صلوات الله عليه وسلم . وتضمن المواظبة على سنة الاستحداد تفويت الفرصة على الجراثيم الصغيرة الاختباء كما تضمن هذه السنة إيصال الماء أثناء الطاهرة إلى جميع الأماكن في هذه المنطقة من الجسم. ففي حديث أبي هريرة رضي الله عنه قال قال رسول الله صلى الله عليه وسلم " الفطرة خمس : الختان ، والاستحداد ، وقص الشارب ، وتقليم الأظافر ، ونتف الإبط " متفق عليه .

بينما يعتبر إتيان المرأة في دبرهـا واللـواط بـين الرجـل والرجـل أمـر عـادي ومستحب في الدول الغربية أو كما تسمي نفسها بالـدول المتحـضرة يعتـبر في الـدول الإسلامية من الأمور التي حرمها الإسلام ويشمئز منهـا المسلم ويرفـضها الإنـسان العاقل . وكما تقول دراستهم فـان اكثـر الجـراثيم المسببة لالتهـاب المجـاري البوليـة وبالتالي الألم اثنا الاتصال الجنسي هي جرثومة الاشريشياء كـولاي والتـي توجـد في البراز والتي تجد طريقها إلى المجاري البولية والمهبل بإتيان المرأة في دبرهـا. كـما يعتـبر التهاب المهبل البكتيري السيلاني نتيجة أخرى لهذه العادة السيئة . ويعتبر إتيان المرأة في دبرها من الأمور التـي حرمهـا الإسـلام تحـريما كـاملا وواضـحا ولم يعطـي للمـرأة الرخصة في ذلك حتى وان الزمها زوجها. ففي الحـديث الـذي رواه ابـن ماجـه قـال رسول الله صلى الله عليـه وسـلم " إن الله لا يـستحي مـن الحـق . لا تـأتوا النـساء في أعجازهن). وفي سنن أبي داود عن أبي هريرة ، قال : قال رسول الله صلى الله عليـه و سلم : ملعون من أتى امرأته في دبرها .

***

الأمراض الجنسية والتناسلية

أعرض بعض الأسئلة التي قد تخطر على بال القارئ، وكثيراً ما يستفسر عنها مراجعو عيادات الأمراض التناسلية والعقم، بالإضافة إلى مواضيع أخرى متنوعة راجياً الله أن يعم بنفعها الجميع.

س: هل ظهور سائل من مجرى البول يعني الإصابة بمرض تناسلي؟

ج: السيلان بصفة عامة يعني ظهور سائل من مجرى البول. قد يكون ذلك شفاف اللون، صافياً، أو يظهر عن التهيج الجنسي أو نتيجة حساسية داخلية بمجرى البول، وتلك لا تعتبر بالحالات المرضية. أما إذا كان السائل أصفر اللون يشبه الصديد ويترك أثراً ولوناً على الملابس الداخلية فإنس هذه الحالة هي مرضية، وليس بالضرورة أن يكون سبب ذلك نتيجة اتصال غير مشروع فقد يكون نتيجة التهابات بالمجاري البولية أو بالبروستاتا.

س: كيف يمكن التفريق بينهما؟

ج: يمكن تمييز ذلك حسب نوع المادة التي تخرج من مجرى البول ورغم هذا فإن الطبيب هو الذي يستطيع أن يُحدد ذلك بأخذ عينة من السائل بالضغط على مقدمة مجرى البول وعلى شريحة زجاجية ويتم فحصها بالمجهر فتظهر الخلايا الصديدية.

وأود أن أشير هنا بأنه من الضروري جداً أن تكون هذه خطوة مهمة في فحص الشخص الذي يشكو من السيلان ومن ثم يقوم الطبيب بإجراء المزيد من الفحوصات في المختبر، مثل طلب زراعة السائل حتى يحدد نوع الجرثومة المسببة والمضاد الحيوي المناسب.

س: هل إجراء التحاليل بالمختبر ضروري قبل البدء في معالجة السيلان؟

ج: أود أن أوضح أولاً بأن تقييم الإحصائي هو في الأساس يعتمد على وضع المصاب. فمثلاً قد يشكو من حرقان بالبول أو من أعراض مختلفة نتيجة التهابات

بالمجاري البولية أو من التهابات بالبروستاتا. وفي كثير من الأحيان تُظهر المختبرات نتائج متفاوتة، فلو اعتمد الإحصائي على تلك النتائج قد لا يُعطي العلاج النتيجة المرجوة. وفي جميع الأحوال يجب أن يتأكد الطبيب من خلو المصاب بمرض السيلان من الزهري، إذ أن كثيراً من المضادات الحيوية لو تناولها المريض قد تُخفي مرض الزهري ولا تُظهر النتائج المخبرية ذلك، مما يُسبب مضاعفات خطيرة للمريض. ولهذا السبب يجب عدم تناول المضادات الحيوية بدون استشارة الطبيب.

س: هل إصابة الحامل بمرض السيلان يؤثر على الجنين؟

ج: إصابة الحوامل بمرض السيلان نتيجة العدوى بجرثومة السيلان دون المعالجة في الوقت المناسب قد يؤدي إلى مضاعفات خطيرة للجنين خاصة أثناء عملية الولادة. لقد كان مرض السيلان في السابق يُعتبر من أهم أسباب العمى عند الأطفال حديثي الولادة.

س: كيف يمكن معرفة أن الحامل مصابة بمرض السيلان؟

ج: الفحص الدوري للحوامل ضروري جداً وذلك لمتابعة وضع الجنين ومعالجة أي حالة مرضية تظهر أثناء فترة الحمل، خاصة الالتهابات الفطرية والجرثومية. أما إذا كان الزوج مصاباً بمرض السيلان فلا بد من أن يُبلغ الطبيب المعالج للزوج من يشرف على علاج الزوجة بذلك حتى يقوم بعمل ما يلزم.

س: هل يجب الامتناع عن الاتصال الجنسي أثناء إصابة أحد الطرفين بمرض السيلان؟

ج: بالتأكيد يجب التوقف عن الاتصال وحتى الملامسة الخارجية للأعضاء التناسلية وأدوات الطرف المصاب الملوثة، مثل الملابس الداخلية أو الفوط أو كراسي الحمامات الرطبة الملوثة بالسيلان لأن هذه قد تكون مصدراً للعدوى.

س: إلى متى يستمر ذلك؟

ج: إلى أن يحدد الطبيب المعالج للطرفين شفاءهم التام من المرض التناسلي.

س: هل الاتصال الجنسي هو الطريقة الوحيدة لنقل الأمراض التناسلية؟
ج: تنتقل الأمراض التناسلية بطرق مختلفة وذلك إما عن طريق الاحتكاك مع المصابين كما هو الحال في مرض الزهري خاصة عند التقبيل أو ملامسة المناطق المصابة المتقرحة حول الفم والجهاز التناسلي. ويحدث ذلك تحت ظروف معينة أو عن طريق إفرازات للمصاب مثل المني أو نقل الدم في حالات مرض فقدان المناعة المكتسبة (AIDS).

س: قد يدعي البعض بأنه أصيب بمرض السيلان أو مرض جنسي أثناء الإجازة وبرفقة عائلته مؤكدا بأنه لم يمارس الجنس أو يحتك بأشخاص مشبوهين .. كيف يمكن تفسير ذلك؟
ج: من الممكن أن تحدث الإصابة من المواد الملوثة بإفرازات المصابين خاصة في الفنادق أو من كراسي الحمامات الملوثة أو من المناشف.

س: هناك من يتناول المضادات الحيوية قبل الممارسة الجنسية الغير مشروعة أو بعدها معتقداً بأن ذلك يقيه شر الإصابة من الأمراض التناسلية؟
ج: سمعت ذلك من كثير من المرضى أو ممن ينوون القيام بإجازات مشبوهة. وأود أن أؤكد بأن تناول المضادات الحيوية دون استشارة الطبيب يُعتبر ليس خطأ فحسب، بل خطيئة وقد يجني بذلك على نفسه ويجلب لنفسه ولغيره المزيد من الأضرار. وسبب ذلك أن الجراثيم المسببة للأمراض التناسلية متنوعة ولكل منها مضاد حيوي يؤثر عليها بجرعة معينة. فإذا أخذت تلك المضادات جزافا قد تكمن الجراثيم بالجسم مسببة مضاعفات خطيرة ويصعب بعد ذلك القضاء عليها.
س: هل مرض السيلان من الأمراض الخطيرة؟
ج: إذا لم يعالج بالطرق السليمة وفي الوقت المناسب فإنه قد يُسبب مضاعفات خطيرة.

س: كم يستغرق فترة علاج مرض السيلان؟ وهل هناك أنواع يتأخر علاجها؟

ج: في العادة إذا عُولج مرض السيلان مبكراً قد لا يحتمل العلاج أكثر من أسبوع إذا لم تصحبه مضاعفات. أما بعض الأنواع من مرض السيلان فقد يتأخر علاجها ويستغرق وقتاً أطول خاصة إذا لم يُعط المضاد الحيوي المناسب وبالجرعة المناسبة، أو كانت الجراثيم المسببة غير حساسة للعلاج أولها المقدرة على إفراز مضادات تبطل مفعول المضادات الحيوية.

***

تثبيط رعشة أو هزة الجماع عند الأنثى

ما هي هزة الجماع؟

هزة أو رعشة الجماع orgasm عند الأنثى تترافق بتقلصات (لا تشعر بها المرأة دائما) في العضلات التي تبطن جدار الثلث الخارجي من المهبل. ويحدث عادة في كلا الجنسين توتر عضلي شامل وتقلص في العجان ودفع لا إرادي في منطقة الحوض بمعدل مرة كل أقل من ثانية تقريبا. يتبع رعشة الجماع ما يسمى بالانحلال أو الانصراف ، وهو الشعور العام بالارتخاء العضلي والسعادة.

ما المقصود بتثبيط رعشة الجماع؟

تثبيط رعشة أو هزة الجماع عند الأنثى هو عبارة عن حدوث تأخر أو انعدام مستمر أو متكرر لهزة الجماع بعد مرحلة إثارة طبيعية سليمة خلال العملية الجنسية والتي يمكن اعتبارها (العملية الجنسية) كافية من ناحية التركيز والشدة والمدة . وعادة تعاني المرأة من تثبط كل من:

الاستثارة الجنسية

وهزة الجماع

ويكون هذا التثبيط:

أوليا (حالة مرضية أساسية بدون أسباب خارجية) أو ثانويا (بسبب اضطراب آخر) أو ظرفيا (بسبب مكان أو زمان أو ظرف محدد) .

يقدر أن 10٪ من النساء لا يصلن إلى هزة الجماع مهما كان مصدر التنبيه أو ظروفه . ولكن معظم النساء تصلن إلى هزة الجماع بواسطة تنبيه (استثارة) البظر ، إلا أن أكثر من 50٪ منهن يكن عاجزات عن الحصول بشكل منتظم على هزة الجماع أثناء الجماع . وفي حالة استجابة المرأة للتنبيه البظري من دون جماع ولكنها لا تصل إلى الهزة عن طريق الجماع يصبح من الواجب إخضاعها لتقييم جنسي شامل بهدف معرفة إن كان ذلك بسبب اختلاف في الاستجابة أو بسبب مرض نفسي ما .

النشوة القصوى في الجماع:

كيف تحصل الزوجات على الأورجازم النشوة القصوى في الجماع؟؟

تسأل احد النساء عن عدم حصولها على النشوى القصوى أثناء ممارسة الجنس مع زوجها - وقالت أنها كانت تدمن على العادة السرية أثناء فترة المراهقة - فقلت لها: لأنك تعودتي على النشوة البظرية التي حدثت بممارسة الاستمناء الذاتي. ويمكنك استعادة النشوة الجنسية إذا أخبرتي زوجك بضرورة المداعبة البظرية قبل الإيلاج المهبلي - لأن المهبل خالي من الأحاسيس ونقاط الاستثارة مقارنة بالبظر الذي يوجد به أكثر من 10 آلاف خلية عصبية.

عن اللذة أثناء الجماع:

إن المرأة المتزوجة تستطيع أن تحصل على النشوة القصوى بواسطة 1- الخيال الجنسي 2- المداعبة البظرية 3- استعمال يد ولسان وفم وعضو الزوج والأجهزة المساعدة - الهزازة - والإيلاج لقضيب الزوج أثناء الاستثارة البظرية سواء باليد أو اللسان أو الهزاز الكهربائي لأن المهم هو استثارة النقاط الحسية الغنية بالخلايا العصبية في المرأة - الشفاه، اللسان، حلمة الأذن، الرقبة، حلمات الثدي، البظر، ونقطة جي سبوت - ويلزم كذلك معرفة الأسباب العميقة لعدم وصول النساء للنشوة القصوى ومن أهمها : التزمت والجهل الجنسي والكبت والخوف والإحباط والاكتئاب والمشاجرة الزوجية والتعرض لتجارب جنسية مؤلمة كالاغتصاب أو علاج لالتهابات تناسلية والاحتقانات الحوضية وقرحة عنق الرحم وتغيير طريقة الجماع والوضعية الملائمة واستعمال المداعبة البظرية لفترات طويلة و تشجيع الزوج على معرفة مفاتيح النشوة في جسم الزوجة.

***

الممارسة الجنسية الصحيحة

التهيئة النفسية من المشاغل والهموم قدر الإمكان من أساسيات الاستمتاع بالعملية الجنسية.

أيضا لابد أن يكون الجسم في حالة جيدة من النشاط فممارسة الجنس والبدن مرهق ومتعب لاتساعد على الاستمتاع بالجنس ، فالبدن المرهق المتعب الذي أضناه السهر لن يستمتع بالجنس كما يستمع البدن النشيط وليس معنى هذا عدم ممارسة الجنس في ساعات الليل المتأخرة ولكن لابد أن يكون البدن مرتاحا نشيطا.

المكان الذي سيتم فيه ممارسة الجنس بين الزوجين من الأفضل أن يكون مهيئا وهذا يختلف باختلاف الأذواق والمقصود أن لا تكون هناك.

منغصات أثناء العملية الجنسية

لابد أن يكون هناك هدف من الاتصال الجنسي وهو الاستمتاع بالجنس وإشباع الغريزة لكلا الزوجين وحين يحرص الزوجان على وجود هذا الهدف قبل الاتصال الجنسي فإن ذلك يساعد على الاستمتاع بالجنس.

عند الدخول إلى المكان الذي ستتم فيه العملية الجنسية قل (اللهم جنبن الشيطان وجنب الشيطان مارزقتنا) حتى تكون للزوجين حرزا إن شاء الله من أعين الشياطين وأذاهم.

تبدأ التهيئة للاتصال الجنسي بالكلام والقبلات والمداعبات ، وغير ذلك من حركات مثيرة للشهوة وتساعد على التهيئة للاتصال الجنسي.

عندما يصبح الزوجان في حالة إثارة كاملة (وهنا لابد أن يراعي الزوجان بعضهما البعض فأحيانا يصل الرجل إلى الإثارة الكاملة والزوجة لم تصل بعد أو العكس) حين يصبح الزوجان في الإثارة تبدأ عملية الاتصال بين الجسدين ويمكن للزوجين ممارسة الجنس بأوضاع مختلفة ويستمر النكاح حتى يصل الطرفان إلى بلوغ اللذة النهائية وهي:

القذف عند الرجل والرعشة عند المرأة بعد نهاية الاتصال الجنسي تحتاج المرأة أكثر من الرجل إلى كلام لطيف وقبلات خفيفة وأحضان لبضع دقائق وهذا مايهمله معظم الرجال وهو مما يفسد متعة الجنس عند الزوجات

***

حتى لا يتحول الزواج إلى علاقة روتينية

عشر وسائل لإذكاء شعلة الحب بين الزوجين

(1) إتباع وسائل الغزل السابقة

أيام الخطبة كانت هناك مداعبات لطيفة بين الشاب والفتاة، وكانا يتبادلان عبارات الشوق واللهفة والإعجاب. وبمرور الزمن ومع زيادة المشاغل ومسؤوليات الحياة اليومية تقل عبارات الغزل وأساليب المداعبة بين الزوج وزوجته. لهذا كان من الضروري عودة المياه إلى مجاريها والاهتمام بهذا الجانب مرة أخرى. وعلى الزوجة أن تهتم بمظهرها، وترتدي الملابس الرقيقة الجذابة، وأن تستخدم العطور والشموع وتضفي جوا من الرومانسية على العلاقة. وعلى الزوج أن يداعب زوجته، ويلاعبها ويراودها ويبادلها عبارات الحب والإعجاب.

(2) الاهتمام بالزوج من على بعد أحيانا!

تقول إحدى الزوجات أنها في الزيارات الأسرية وفي الاحتفالات تراقب زوجها من على بعد. وهذا الاهتمام بالطرف الآخر على وجود مسافة بين الاثنين يولد الشوق والتجاذب ويعمق مشاعر الإعزاز والموجة. وقد يفترض الزوجان أنهما شخصان غريبان تعرفا على بعضهما من مدة قصيرة، وأن كلا منهما يحاول جذب انتباه الآخر وربما لجأ إلى مغازلته. وعند العودة إلى البيت تشعر المرأة أنها اصطحبت رجلا جذابا معها إلى العش السعيد.

(3) الانفراد بالزوج والخروج سويا

الاتصال بالزوج وهو في العمل أو في أي مكان آخر وتحديد موعد للالتقاء به والخروج معه في نزهة عملية ممتعة. وفي هذه الحالة تشعر المرأة أن الموعد مع زوجها موعد خاص وأنه ملكها وحدها. ويمكن أن يجلس الزوجان في كافيتيريا أو علة

شاطئ البحر وأن يتناولا مشروبا، وتتشابك أيديهما ويتلامسان ويجلسان تحت النجوم الساحرة الجميلة.

(4) استعادة الذكريات

ينبغي العودة إلى حياة الرومانسية السابقة واستعادة الذكريات الحلوة أيام الخطبة وفترة التعارف الأولى. ففي تلك الفترة كانت العاطفة متقدة واللهفة طاغية، وكان لكل كلمة رقيقة معناها المؤثر، وكل لمسة تأثيرها العميق. وبإمكان الزوجين أيضا أن يقلبا صفحات الألبوم لمشاهدة صور الخطبة والزفاف، وأن يزورا أماكن اللقاءات الأولى، ويستمتعا للأغاني التي كانا يسمعانها في تلك الفترة.

(5) التوجه إلى فندق مريح أو كازينو جميل

أيام الخطبة كان الزوجان يرتادان أماكن جميلة ويقضيان أوقاتا رائعة معا.. في الفندق أو الكازينو أو النادي. وتكرار الزيارة إلى تلك المواقع يجعل الزوجين يستعيدان أيامهما الحلوة ويشعران بالسعادة والانطلاق، وتتولد الجاذبية الحارة من جديد وتصبح ممارسة الحب عملية أكثر إمتاعا ونشوة.

(6) نظرة جديدة إلى شريك الحياة

في بعض الأحيان تعجب سيدة أخرى بالزوج في اجتماع ما أو في حفلة وتظل ترمقه باهتمام مثلما سبق وأن فعلت الزوجة بزوجها قبيل الخطبة وأثناءها. هذا الإعجاب الذي قد يجده الزوج من نساء أخريات أولى أن يحصل على مثله من زوجته التي كانت أول من اختارته! إنه من المثير ومن الممتع حقا أن تعامل الزوجة زوجها وكأنه صديق "بوي فريند" جديد. وتنظر إليه من زوايا أخرى مختلفة. في مثل هذه الحفلات وغيرها من المناسبات يمكن للزوجة أن تهمس في إذن زوجها وتطلب منه العودة إلى البيت مبكرا ليكونا معا وليقضيا ليلتيهما سويا وكأنهما عروسان جديدان!

(7) الإمساك عن ممارسة الحب حتى آخر لحظة!

أهم مزايا الزواج هو العلاقة الوثيقة الملتزمة. والشعور بإمكان ممارسة الحب في أي وقت. إلا أن الخبراء يقولون أنه لكي يحقق الإنسان أقصى درجات المتعة من المعاشرة عليه أن يمتنع لفترة من الزمن عن الجنس وهذه الفترة قد يصل إلى عشرة أيام أو أسبوعين. هذه الامتناع يثير الخيال ويؤجج الرغبة. وأثناء فترة الامتناع يمكن للزوجة - على سبيل المثال - أن تقرأ رواية رومانسية أو تتخيل وضعا جديدا أو تحلم بوصال جميل.. الخ وبعد ذلك تنتظر، حتى إذا وصلت إلى نهاية حبال الصبر ووجدت أنه لا يمكن الانتظار أكثر من ذلك يمكنها أن تحقق رغبتها وتمارس الحب.

(8) لمسة رومانسية جديدة

في بداية العلاقة كانت الزوجة تهتم بزوجها اهتماما خاصا، ويدخل البيت فيراها في أحسن صورة. وقد ترتدي له من الملابس ما تنعشه ويثيره. إلا أنه بمرور الزمن تقل الرغبة في إدخال البهجة إلى نفس الطرف الآخر - ربما لكثرة المشاغل ومتطلبات الأطفال وزيادة المسؤوليات..الخ. إلا أنه ليس هناك ما يمنع من تجيد اللقاءات الحلوة الأولى، ومن ارتداء الملابس الجذابة، ووضع الشموع، واستخدام الطور.. الخ. إن الزوج يحب أن يجد شيئا خاصا ينتظره. وهذا الشيء يدل على أنه إنسان "خاص" وله مكانة "خاصة" ووضع "مميز". إنه إنسان يستأهل كل مبادرة رقيقة وحفاوة جميلة. ويكون أسعد وأسعد إذا استقبلته زوجته بطريقة حلوة فيها جاذبية وفتنة و... إغراء!

(9) مزيد من المداعبة والمرح

كان شهر العسل والفترة الأولى من الزواج عصرا ذهبيا جميلا. وكانت المداعبات والضحكات ووسائل المرح كثيرة. واستمرار ذلك حتى ولادة الطفل الأول ثم الثاني مع استمرار دفع الأقساط المختلفة. وبالتدريج تدهور مستوى المرح والانشراح وغاصت العلاقة الحميمة وسط ركام المتاعب والمشاغل وتبعات الحياة اليومية. إلا أن الحياة الزوجية والعلاقة بين الرجل والمرأة ليست علاقة روتينية

جامدة. وهناك مجالات متاحة لمزيد من وسائل المرح والمداعبة والمزاح، ويحرص كل منهما على أن يعمل للطرف الآخر شيئا يحبه أو معروفا يسعده.

(10) الابتعاد قليلا يشعل اللهفة ويزيد المحبة

أثناء الخطبة وفترة التعارف الأولى كانت اللهفة متقدة والخيال جامحا والرومانسية هي طابع العلاقة السائد. وهذا الخيال جامحا والرومانسية هي طابع العلاقة السائد. وهذا شيء طبيعي بسبب البعاد وعدم اللقاء إلا خلال فترات متقطعة، بخلاف الزواج الذي يكون فيه اللقاء دائما أو شبه دائم. لهذا يستحسن أن يفترق الزوجان لبعض الوقت ليلتقيا ثانية في لهفة وشوق وبدافع الحب والحنين. فمثلا يمكن أن تشغل الزوجة نفسها بالدراسة في أحد معاهد الكمبيوتر أو اللغات، أو تقوم بنشاط اجتماعي في خدمة البيئة، فيما يتوجه الزوج إلى النادي لممارسة الرياضة التي يحبها، أو يلتقي في جلسة مودة مع أصدقائه، أو يمارس هواية مفيدة.. الخ. وهناك مثل مصري يقول "ابعدوا حبة تزدادوا محبة". وهذا يدل على أن الابتعاد لفترة محدودة يولد مشاعر الحنين والإعزاز، ويجعل كلا من الزوجين متلهفا إلى لقاء الآخر.

***

متنوعات

مشاكل نفسية تعيق شهوة المرأة

أفادت الأبحاث أن 75٪ من النساء لا يصلن إلى الذروة الجنسية خلال ممارسة الجنس مع أزواجهن ،واكد الخبراء أن ذلك يرجع فى المقام الأول إلى مجموعة من الأسباب النفسية منها:

1. الخوف من فقدان السيطرة:

الخوف من إطلاق مشاعرهن والاستمتاع الكامل بالتجربة الجنسية مما يؤدي إلى حرصهن اللاشعوري بعدم الوصول إلى الذروة الجنسية للبقاء مسيطرات على أنفسهن

2. عدم ثقتك الكافية بنفسك أو بشكلك الخارجي:

إبقاء ذهنك مشغولا بما يعتقده زوجك عن شكلك وما إذا كنت تمنحينه المتعة الجنسية الكافية هذا الأمر يؤدي إلى انشغال ذهنك عن الاستمتاع بالعملية الجنسية مما يجعل وصولك إلى ذروة المتعة الجنسية أمرا صعبا.

3. الشعور بالذنب:

ربما يرجع الامر إلى التربية حيث إن بعض الأهل يزرعون في أبنائهم أن ممارسة الجنس أمر سيئ هذا الشعور يجعل المرأة عاجزة عن التعبير عن نفسها جنسيا بعد الزواج.

سبعه أمور تجدها النساء مملة أثناء ممارسة الجنس:

هناك أمور عديدة تزعج النساء أثناء ممارسة الجنس، حيث تم إجراء بحث موسع اجري على عدد كبير من النساء في الولايات المتحدة الأمريكية. كانت النتيجة أن اكثر العادات الجنسية التي تزعج النساء تتلخص في سبعة أمور أساسية نجملها بآلاتي.

طلب الأذن: اكثر الأمور التي تزعج النساء هي أن يقوم الرجل بطلب ممارسة الجنس من زوجته، بمعنى أن الزوج يجب أن يعرف كيف يشعر الزوجة برغبته في ممارسة الجنس عن طريق التلميح ودون أن يضطر إلى التصريح.

فمجرد نظرة ذات معنى أو لمسة معينة قد تكون كافية لجعل الزوجة تفهم المغزى دون أن يضطر الزوج إلى مضايقة الزوجة بطلب ممارسة الجنس بشكل مباشر.

توقع التصرفات: هذه المشكلة تبدأ بالظهور عندما تمضي فترة طويلة على الزواج، حيث تبدأ الزوجة بمعرفة وتوقع جميع التصرفات التي قد يقدم عليها الزوج أثناء ممارسة العملية الجنسية.

لذلك يفيد العلماء أن اكثر أسباب الخيانة الزوجية هي الملل وعدم التجديد في ممارسة الجنس. لذلك ينصح الرجال بالتجديد و الإبداع في الحياة الجنسية لان العلاقة الزوجية يفترض أن تمتد لسنوات طويلة لذلك لا يجب أن يسمح للملل بالتسرب إلى الحياة.

ممارسة الجنس الروتيني: تعتبر الكثير من النساء ممارسة الجنس دون أية عاطفة ممل جدا. فليس هناك امرأة تحب أن تعامل على أنها أداة جنسية للرجل، لذلك ينصح الخبراء أن يقوم الرجال بمراعاة مشاعر النساء أثناء الممارسة الجنسية حيث أن بعض النساء لا يظهرن شعورهن بالضيق من هذه المعاملة إلا أنهن يشعرن بها، هذا الأمر قد يخلق تعقيدات كبيرة تحت السطح قد تتراكم لتصبح مشكلة كبيرة في أي مرحلة من عمر الزواج.

بذل جهد إضافي ليبدو الموضوع اكثر رومانسية: قد تبدو العلاقة الزوجية روتينية بعد انقضاء فترة على الزواج، وقد يبدو الأمر للرجل أن موضوع الجنس قد اصبح مفروغا منه لكن الأمر مختلف بالنسبة للزوجة. إنها بحاجة أن تشعر بدفء وحنان الرجل وأن تشعر كل يوم أنة يزداد رومانسية وشوقا لزوجته.

لذلك على الأزواج أن يقوموا ببعض التصرفات البسيطة التي تجعل الزوجة تشعر أنها لا زالت تحتل مكانة عالية في حياة الزوج، كأن يترك لها ملاحظة مثيرة قبل

الخروج إلى العمل، أو أن يملأ المكان بالشموع لتفاجأ به بانتظارها عند عودتها من الخارج، الأمر فقط بحاجة إلى لفتات بسيطة تضفي النشاط و الرومانسية على الحياة.

ممارسة الجنس في نفس المكان: إن الزوجة قد تشعر بالملل إذا ما كانت الممارسة الجنسية بينها وبين الزوج تحدث في نفس المكان لفترة طويلة جدا، والحلول لهذه المشكلة بسيطة فالغرف في المنزل متعددة والخيارات مفتوحة. أما إذا تعذر ذلك فتغيير الستائر في نفس الغرفة أو استبدال الألوان المستخدمة في الدهان قد تساعد على كسر الروتين و الملل.

كثرة الكلام أو عدم الكلام: إن المرأة تشعر بالضيق إذا ما قام الزوج بإعادة نفس الكلام أثناء ممارسة الجنس حتى يصبح الموضوع بالنسبة لها شريط ممجوج يعاد كل مرة أثناء العملية الجنسية. لذلك ينصح الرجال بتغيير الجمل المستخدمة من حين لاخر لكسر الملل و الروتين.

المشكلة الأخرى في هذا السياق هي أن الزوج قد يكون من النوع الذي لا يتكلم أثناء ممارسة الجنس، هذا الصمت المطبق قد يدفع الزوجة إلى فقدان الرغبة في ممارسة الجنس مع الزوج أو قد يؤدي إلى فقدان الشهوة الجنسية عند المرأة.

عدم الرغبة في كسر الروتين: قد تفقد الزوجة الرغبة في ممارسة الجنس مع الزوج إذا توقف الرجل عن البحث عن وسائل جديدة للمتعة الجنسية . فالزوجات يشعرن بالضيق في حالة قيام الأزواج بممارسة الجنس بطريقة واحدة على مدى سنوات الزواج. لذلك يجب التجديد دائما في الحياة الجنسية بين الزوجين

متى ولماذا وكيف يتم الانتصاب عند زوجك:

المستحيل أن على الرجل أن يبلغ الانتصاب متى شاء، فالانتصاب إما أن يحدث ذاتياً أو لا يحصل بتاتاً، وفي رأي أطباء الجنس أنه إذا لم يتحقق الانتصاب الكامل للعضو الذكري في أجواء متلائمة ومع امرأة إيجابية ومتجاوبة، فليس هناك عمل محدد يستطيع الرجل القيام به من أجل بلوغ الانتصاب الكامل. وعلى أية حال

فإن امرأة متمرسة بالألاعيب وفنون الاستثارة الجنسية قد تساعد الرجل على بلوغ انتصاب مرضٍ. ومن المهم أن نعرف فيما إذا كان بإمكان الرجل هذا بلوغ الانتصاب عندما لا يكون بصحبة امرأة، فإذا أمكن ذلك ففي أية ظروف؟؟

والطبيب بإمكانه عن طريق إجراء الفحوصات وطرح الأسئلة أن يقرر العلاج المناسب. أسباب الانتصاب الليلي: بعض الرجال يعانون من انتصابات ليلية شديدة تدوم أحياناً حوالي الساعة وتنغص عليهم نومهم ويكونوا قلقين من حالاتهم وخائفون أن يكونوا مصابين بأمراض أو عيوب جنسية وتحليل هذه الظاهرة كالآتي:

أولاً: تحدث الانتصابات الليلية لدى الذكور عادة عدة مرات في اليوم، وغالبية هذه الانتصابات هي من مظاهر الإثارة الجنسية اللاإرادية العامة التي تحصل خلال النوم حسب ظاهرة الـ (rem) أي (حركة العين السريعة) التي تتميز بحدوث حركات سريعة للعين، وهذه المرحلة من النوم تترافق مع الأحلام، وعندما يستيقظ الرجل من نومه يروي أنه كان يحلم لفترة طويلة من الوقت، وأن ما يسمى بفترات نوم الـ (rem) تحدث أربع إلى خمس مرات يومياً أثناء الليل ويفصل الواحدة عن الأخرى حوالي (90) دقيقة تقريباً ويحتمل أن يرافق هذه الفترة انتصابات ليلية.

أسباب الانتصاب الصباحي: من المعروف عن الانتصاب الصباحي منذ فترة من الزمن الاعتقاد بأن سببه يكون هو ضغط المثانة الممتلئة بالبول. وكان هذا افتراضاً معقولاً. وذلك أنه عندما يستيقظ الرجال في الصباح ولديهم انتصاب، فإنهم يسعرون بالحاجة الملحة للتبول تلقائياً.

بعد ذلك يلاحظ زوال الانتصاب فكان من الطبيعي الافتراض بأن هناك علاقة بين هذين الحدثين. ولكنه تبين بأن هذا الاعتقاد الذي ساد لقرون اعتقاد خاطئ. فلقد اكتشفت أبحاث علم النوم الحديثة بأن ما يسمى بتغيرات النوم الـ (rem) (حركة العين السريعة) والتي تترابط مع أحلام والتي تأخذ 25٪ من وقت

النوم لدى الشباب البالغين، ترافقها أيضاً في 80 -90 ٪ من حالات الانتصاب الجزئي أو الكامل، وقد تبين بأن الانتصاب الصباحي هو أخر انتصابات فترة الـ (rem) الليلية، وإذا ما حصل أن استيقظ الرجل من هذه الفترة الحلمية فسيكون لديه ((انتصاب صباحي)) وللدلالة على أن المثانة ليس لها علاقة بهذه الظاهرة فقد تم إيقاظ العديد من النيام الذكور في قبل فترة الـ (rem) الأخيرة من الليل وطلب منهم التبول والعودة إلى النوم وبالرغم من ذلك حصل لديهم انتصاب في الفترة الصباحية من الـ (rem).

خصوبة الرجال انخفضت إلى النصف:

كشف بحث طبي صدر مؤخراً أن خصوبة الرجال خلال العقدين الماضيين انخفضت إلى النصف تقريباً جراء أنماط الحياة الحديثة، وفي الوقت نفسه، تجوب "حافلة الانتصاب" مختلف المدن الأوروبية لتقديم المشورة للذكور الذين يعانون من ضعف جنسي، وسط غياب ذكوري لأسباب "خجولة."

فقد أكد بحث طبي صدر عن مركز الطب التناسلي السويسري أن "خصوبة الرجال انخفضت بمقدار النصف خلال العشرين عاماً الماضية بسبب الضغط وأيضا أنماط الحياة الحديثة غير الصحية التي لها أثر سلبي على خصوبة" الذكور.

وأضاف البحث، الذي نقلت وكالة "آكي" الإيطالية للأنباء ملخصاً له أنه "في السنوات العشرين الماضية قلت أعداد الحيوانات المنوية المنتجة إلى النصف تقريبا" من قبل الرجال.

وعزى تيري سوتر، الخبير في الطب التناسلي بالمركز السويسري، السبب إلى "التدخين والمواد الكحولية" ولكن ليس هذا هو السبب الوحيد فهناك أيضا "نمط الحياة الحديث والذي يؤدي إلى الضغط النفسي مما يؤثر على خصوبة الرجل وينتج عنه تغيرات نفسية وجسدية."

وأضاف لكن هناك "عوامل أخرى أثرت على خصوبة الرجال مثل التشوهات الوراثية أو نقص الهرمونات، وكذلك بعض الأمراض التي تنتقل بالاتصال الجنسي."

وتابع الطبيب إن "الاختبارات التي يخضع لها مرضانا تكشف عن الوضع المثير للقلق ليس فقط في تزايد الإصابات والأمراض التي تؤثر على الصحة الإنجابية للذكور ولكن من قلة فهم موضع المشكلة" لدى العامة.

"حافلة الانتصاب" الأوروبية

من ناحية ثانية، نقلت إذاعة هولندا العالمية خبراً مفاده أن نحو 800 ألف من الذكور في هولندا يعانون من مشاكل الانتصاب، وأن عدداً قليلاً منهم فقط يطلب العون من الطبيب.

وأضافت أن الاعتراف بالمشاكل الجنسية يبقى من المحرمات الكبرى في معظم الثقافات، ولذلك تريد شركات صناعة الأدوية كسر الإحساس بالعار عن طريق استخدام حافلة تسمى "حافلة الانتصاب."

وأوضحت أن الحافلة تجوب دول هولندا والبرتغال وأسبانيا وإيطاليا وفرنسا لتقديم النصيحة للأشخاص الذين لديهم أسئلة حول أدائهم الجنسي.

وأشارت إلى أن الحافلة لم تشهد اهتماماً ملحوظاً عندما توقفت في الساحة الكبيرة في مدينة سيتارد الهولندية، بعكس ما حدث في البرتغال، حيث كان الرجال يقفون في طوابير للحصول على المشورة.

وقال المختص في المسالك البولية فان لار، إن أن الإرشادات حول مشاكل الانتصاب هي من مهمة السلطات، ولكنها لا تقوم بذلك، فاستغلت شركات صناعة الأدوية هذا الفراغ."سي ان ان"

***

نصائح للزوجين لزيادة فرص حدوث الحمل

هناك تأثيرات بيئية وعادات يومية تؤثر على قدرة الزوجين على الإنجاب ومع تطور الحياة وجدت بعض المؤثرات مثل المصانع التي يلوث غبارها الجو ، التدخين ، الإفراط الشديد في التمارين الرياضية (الذي يؤثر على إفراز الهرمونات للجنسين) كل ذلك اثبت أن له تأثير على الإخصاب وحدوث الحمل ، ولذلك سندرج لكم هذه النصائح التي تساعدكم في حدوث الحمل ولها أهمية بنفس أهمية العلاج وفي بعض الأحيان أكثر :

نصائح للرجل :

1- حرارة الخصيتين يجب ان تكون درجتين مئويتين أقل من حرارة الجسم العادية لان التعرض للحرارة يؤثر سلبيا على انتاج الحيوانات المنوية فلذلك يجب التفرقة بين الحرارة الموجهة للخصية وحرارة الجو حيث ان حرارة الجو لا تؤثر . ولذلك ننصحك بتعريض الخصيتين للماء البارد مرتين الى ثلاثة مرات يوميا ولمدة دقيقتين من كل مرة في وقت الاسترخاء أو قبل النوم وذلك بالجلوس بالماء البارد أو ضع كيس يحتوي على ماء بارد على الخصيتين وكذلك ننصحك بالابتعاد عن تعريض جسمك كليا وبشكل عام لمصادر الحرارة العالية كأخذ حمام ساخن وتعريض الخصيتين بشكل خاص كالجلوس في ماء ساخن مثلا .

2- يجب الاعتناء بنوعية الملابس الداخلية التي ترتديها فيجب أن تكون من المادة القطنية وليست من النايلون أو الصوف ، كما يجب أن تكون فضفاضة وليست ضيقة لأنها تضغط على الخصية فتؤثر على انتاج الحيوانات المنوية .

3- اذا كنت من الذين يدخنون بكثرة ويتناولون المشروبات الكحولية بكميات كبيرة فاننا ننصحك بالابتعاد عنها أو التخفيف منها بقدر المستطاع لأن ذلك يؤثر سلبيا على الخصيتين وبطريقة مباشرة يؤثر على انتاج الحيوانات والتسبب في قلة

حركة الحيوانات المنوية . وكما يؤثر بطريقة غير مباشرة (من خلال تأثيره على هرمونات الذكورة) على قدرة الرجل الجنسية وبالتالي يؤدي الى العجز الجنسي .

4- ان الامتناع عن القذف لأيام طويلة يؤدي الى زيادة عدد الحيوانات المنوية القديمة او بتعبير ادق (الاكبر سنا) وعلى الرغم من ان تحليل السائل المنوي قد يشير الى ارتفاع في عدد الحيوانات المنوية الا ان نوعيتها تكون سيئة وغير قادرة على التلقيح لذلك ننصح بحصول الجماع كل ثلاثة ايام حتى يتسنى للحيوانات المنوية أن تتجدد.

5- عند الاصابة بمرض حتى وان كان بسيطا مثل التهاب اللوزتين فان وجود الالتهابات في الجسم يخفف من عدد الحيوانات المنوية علما بان الحيوانات المنوية تحتاج الى 70-74 يوم لانتاجها . فاصابة الجسم بالالتهابات يؤثر على عدد وقدرة الحيوانات المنوية على التلقيح لذلك فمن الخطأ الحكم على نتيجة تحليل واحد لذلك يجب اعادة التحليل لمدة اشهر لتشخيص الخطأ أن وجد ومعالجته من قبل الطبيب الاختصاصي.

6- اما في حالة الاصابة المباشرة بالالتهابات التناسلية فقد تؤثر بطريقة غير مباشرة على كمية الحيوانات المنوية بالسائل المنوي مثال على ذلك :- التهاب البربخ أو القناة الناقلة للحيوان المنوي، يؤدي الى انغلاقها تماما وكذلك يؤثر التهاب الخصيتين على انتاج الحيوانات المنوية ويقلل من عددها . فلذلك من الضروري جدا عمل التحاليل اللازمة ومراجعة الطبيب الأخصائي لعلاج الحالة حتى لو كانت الاعراض بسيطة وغير مهمة بالنسبة للرجل نفسه ولكنه قد يؤدي الى مخاطر كثيرة على المدى البعيد .

7- هنالك بعض الأدوية التي تؤثر على انتاج الحيوانات المنوية وتقلل من انتاجها وحركتها ولذلك اذا كنت تأخذ أي دواء لأي مرض أنت مصاب به مثل ارتفاع ضغط الدم فالرجاء أخذ رأي الطبيب المعالج لمعرفة اذا كان الدواء يؤثر أم لا واذا كان هناك داع لتغيير الدواء.

8- الابتعاد عن استنشاق المواد الكيماوية كعمال المصانع مثلا .

9- العلاج الكيماوي أو بالاشعاع يؤثر كذلك ، استشير الطبيب اذا كان تحت العلاج لاتخاذ الاجراءات المناسبة .

10- بعض الرجال يستعمل الأعشاب كعلاج له حتى يزيد من انتاج الحيوانات المنوية فاننا ننصح كل من يستعمل هذه الأعشاب بضرورة ابلاغ الطبيب عن نوعية الأعشاب التي يستعملها حتى لا يتعارض مع مفعول العلاج الموصوف من قبل الطبيب الأخصائي .

نصائح للمرأة :

1- على المرأة التي تعاني من السمنة الزائدة أن تخفف من وزنها وذلك باتباع حمية خاصة لانقاص الوزن وكذلك عمل التمارين الرياضية التي تساعد على تنشيط الدورة الدموية وبذلك يزيد من نسبة حدوث الحمل .

2- ان انخفاض الوزن بدرجة كبيرة جدا اما لسبب مرض شديد او سبب حالة نفسية تؤدي الى انقطاع الدورة ومن ثم الى عدم حدوث الحمل فلذلك يجب عليك زيادة وزنك الى الحد الطبيعي وليس لدرجة السمنة .

3- ان التدخين يؤثر على قدرة البويضات على الاخصاب وخاصة في النساء فوق سن 35 سنة فلذلك ننصح جميع النساء فوق سن 35 سنة بالتوقف عن التدخين . وبالنسبة للنساء تحت سن 35 التخفيف منه على الاقل وذلك لزيادة فرص الحمل .

4- على جميع النساء اللواتي سيجرين عمليات الاخصاب داخل أو خارج الجسم ، التلقيح الصناعي أو أطفال الأنابيب التوقف عن التدخين عند البدء في البرنامج .

5- اذا كنت تتعاطين علاجات لأمراض أخرى مثل الروماتيزم أو أوجاع الظهر أو غيرها أن تخبري الطبيب بذلك لأن بعض الأدوية تؤثر بطريقة مباشرة وتمنع حصول الاباضة وبعضها يؤثر بطريقة غير مباشرة على الهرمونات بالجسم وتسبب كذلك عدم حدوث الحمل . استشيري الطبيب وهو سيخبرك اذا كان هنالك داعي لتغيير الدواء أو طريقة أخذه .

6- الاسراف في تعاطي الكحول أو الاسراف في شرب القهوة يقلل من نسبة حدوث الحمل ولذلك يجب عليك التقليل من تناولها وعدم استهلاك أكثر من ثلاث فناجين قهوة صغار في اليوم .

7- ان نظافة المنطقة التناسلية للمرأة مهم جدا لأن وجود روائح أو وجود التهابات في هذه المنطقة يجعل زوجك ينفر منك فلذلك يجب عليك الاهتمام بها قدر المستطاع ، في حالة تعرضك لأي من اعراض الالتهابات يجب مراجعة الطبيب الاخصائي لاعطائك العلاج المناسب لذلك

نصائح للزوجين :

1- يجب الجماع كل 3 أيام على الأقل حتى تتجدد الحيوانات المنوية .
2- ليس من الضرورة حدوث النشوة عند الأنثى حتى يحدث الحمل .
3- الجماع اليومي في فترة الخصوبة يزيد من امكانيات حدوث الحمل خاصة عند الرجال الذين يعانون من نقص في عدد الحيوانات المنوية أو ضعف الحركة.
4- اذا كانت طبيعة عمل الزوج تفرض عليه أن يتغيب عن منزله وعن زوجته فالرجاء سؤال الطبيب عن موعد الخصوبة والأيام التي يجب على الزوج أن يكون موجودا للجماع مع زوجته لحدوث الحمل .
5- الابتعاد قدر المستطاع عن الضغوطاتِ النفسية وتعزيز التغذية الصحية بالفيتامينات المتنوعة والأملاح المعدنية .
6- حماية الجلد من التعرض للمواد الكيماوية السامة أو استنشاق الأبخرة والغازات النفاثة وذلك يشمل المبيدات الحشرية والأصباغ والمحاليل العضوية المختلفة والامتناع عن استخدام العطور ذات الرائحة القوية .

هناك خطوات مهمة يجب أن تتبعيها أنت وزوجك لزيادة فرص الحمل:

1_ عليك أن تؤمني أن كل شيء بيد الخالق عز وجل وهو قادر على كل شيء.
2_ قبل كل جماع يجب الاغتسال وصلاة ركعتين وذكر دعاء الجماع حتى يبارك الله في زواجكما.

3_ عدم مراجعة طبيب النسائية والتوليد مادام الكشف الطبي قبل الزواج سليماً.

4_ الابتعاد عن التدخين لأنه يسمم الحيوانات المنوية.

5_ الابتعاد عن استخدام المواد التي تحتوي على الكحول خاصة العطور ذات الرائحة القوية جداً فهي تسبب العقم.

6_ إتباع النظام الغذائي الصحي التالي:

* تناول الفراولة و المانجو و البرتقال بشكل خاص والفواكه المجففة بشكل عام.

*تناول السبانخ والبازيلاء والبندورة والجزر والفليفلة وكل أنواع الخضروات الخضراء.

* تناول الأطعمة الغنية بالحديد كالكبد.

* تناول اللحوم الحمراء الخالية من الدهون.

*تناول سمك التونه فهو يزيد من الإخصاب.

* تناول صفار البيض.

*زيت دوار الشمس مفيد لكن لا ينصح باستعماله في حالة القلي ويستعاض عنه في هذه الحالة بزيت الزيتون.

* تناول الخبز الأسمر والسمسم والبازيلاء واليقطين والشوفان مفيد لاحتوائهم على الزنك الضروري للخصوبة

* تناول السكريات الطبيعية الغير مكررة.

* تناول الصويا يحافظ على الخصوبة ويثبت الحمل.

*تناول الفوليك ضروري للعمود الفقري للجنين.

* تجنب شرب الشاي مع الطعام ويفضل شربه بعد ساعة على الأقل لأنه يوقف امتصاص الحديد.

* تجنب القهوة والشكولاته والزبدة والدسم.

*شرب كوب من عصير العنب كل مساء

5_ ممارسة الجماع بشكل يومي بدءا من تاريخ انتهاء الدورة الشهرية وحتى موعد الدورة المقبلة مع ضرورة الراحة النفسية وعدم القلق.

6_ عدم أخذ حمام ساخن أو حمام ساونا فالحرارة الزائدة تؤثر على الحيوانات المنوية.

7_ ارتداء ملابس داخلية واسعة مصنوعة من القطن.

8_ الرياضة وإنقاص الوزن تشجع على الإباضة.

9_ النوم لفترة كافية والابتعاد عن الإرهاق.

10_بالنسبة للتشطيف ينبغي عدم الغسيل بعد المجامعة وتبقى الزوجة لمدة لا تقل عن ست ساعات نائمة على ظهرها حتى يمكن جذب للحيوانات المنوية.

11_ينصح بالوضع المناسب لإحداث الحمل وهو كون الزوجة مستلقية على الظهر مع وضع وسادة تحت المقعدة حتى يتوفر الاقتراب من فتحة عنق الرحم.

***

التدليك يساعد فى التقريب بين الأزواج

يبدأ الامر بتدليك القدمين صعودا إلى الساقين والبطن فى اتجاه القلب .. وفى غضون دقائق يكون البدن قد ارتاح وذاب التعب وانتعش الجسد والروح. ويقول يواكيم راوش مدير إحدى مدارس العلاج الطبيعي فى ملدة باد فويريشوفن الالمانية إن "التدليك يحتل رأس قائمة التمرينات المفيدة .. لا يحتاج المرء أن يكون ضليعا فى العلاج الطبيعى أو حتى مدلكا محترفا كى يساعد شريكة أو شريك حياته أو أقاربه وأصدقاءه المقربين".

ارتخاء العضلات هو الهدف الرئيسى من التدليك المنزلى فضلا عما له من آثار عاطفية. وتقول يوليا شارنهورست وهى أخصائية نفسية فى برلين إن "التلامس الجسدى "أثناء التدليك" يمكن أن يزيل بعض الحواجز ويساعد على الانسجام".

ولكن مع ذلك هناك خطوط عريضة يتعين اتباعها. إذ يقول راوش "القاعدة هى أن الاشخاص غير المدربين لا يتعين أن يقوموا بعملية التدليك إلا للأشخاص الأصحاء .. وينطبق ذلك بصورة خاصة عندما يتعلق الأمر بالاشخاص المصابين بأمراض معدية مزمنة أو من يعانون من مشاكل فى القلب".

وفيما عدا ذلك فإن من الممكن تعلم معظم القواعد الرئيسية للتدليك من الكتب التى تشرحها. ولكن من المؤكد أن التعلم النظرى لا يقارن بالتنفيذ العملي. ويقول أوفه بوفنج وهو مدرب متخصص فى التدليك: "لا يمكن للمرء أن يتعلم الاسرار الدقيقة للتدليك إلا من خلال دورة تدريبية .. معظم المبتدئين يحاولون ممارسة التدليك بصورة متعجلة للغاية". وهناك الكثير من المراكز والكليات التى تنظم مثل هذه الدورات التدريبية.

ومن الضرورى أن يعرف المدلك الطريقة الصحيحة للتعامل مع مختلف الأعضاء أثناء التدليك وأن يكون لديه القدرة على معرفة مواطن الاحساس بالألم أو التوتر لدى المتلقي.

كما أن على المتلقى أن ينبه المدلك إلى أى شعور بالألم أو عدم الارتياح أثناء التدليك حتى يمكن للطرفين تحديد أنسب الطرق واللمسات لعملية التدليك.

ولتحقيق ارتخاء العضلات يتعين أن يتاح للتدليك الوقت الكافى وأن يتم فى مناخ هادئ. ولعل الاضاءة الخافتة والالوان الموحية بالدفء تسهم فى ذلك. وتقول شارنهورست: "النساء بصورة خاصة تحببن هذه البيئة الرومانسية .. فهن يحببن البخور والشموع والموسيقى .. وإذا كانت الحجرة مهيأة بصورة سليمة فإنها تساهم فى إحداث الاثر المطلوب من التدليك".

أيضا فإن الراحة هى من الضروريات الاخرى لنجاح التدليك. إذ ينبغى أن يكون المتلقى مستلقيا على سطح لين ولكن ليس فى غاية الليونة سواء كان ذلك حشية على الارض أو سرير خفيف نقال أو سرير عادي. ومن الملاحظ مثلا أن تدليك شخص مستلق على الارض يتيح للمدلك مساحة أكبر للحركة ولكنه فى الوقت نفسه يضطر للانحناء لوقت طويل مما قد يسبب له آلاما فى الظهر ولذلك فإن التدليك على سطح مرتفع ربما كان أفضل.

هناك أيضا أدوات تساعد فى التدليك مثل الدوارة والفرشاة أو قفازات التدليك وكلها تساعد فى تحسين الدورة الدموية كما أن تسهم فى تهيئة البشرة للاستفادة من المستحضرات الخاصة بها.

وينصح الخبراء باستخدام كريمات مرطبة أو زيوت طبيعية قبل وبعد عملية التدليك. هذه المواد تسهل عملية التدليك لانها تسهم فى انزلاق يدى المدلك على جسد من يقوم بتدليكه

***

الادوية الجنسية والرجال

منذ سنوات حصلت زوبعة اعلامية لم يسبق لها مثيل في كل انحاء العالم عندما توافر في الاسواق عقار الفياجرا للعجز الجنسي واحدث ثورة طبية عارمة واستعمله حتى الآن الملايين من الرجال مع نجاح مرتفع يصل الى حدود 70٪ واعراض جانبية طفيفة وغير خطيرة. وبرهنت الدراسات الحديثة انه لا يشكل أي خطر حتى لدى بعض الرجال الذين يشتكون منه امراض قلبية معتدلة بشرط انهم لا يستعملون عقاقير "التيترات" الموسعة لشرايين القلب بكل اصنافها.

وبالنجاح الكبير الذي حققه هذا العقار وافاد ولا يزال الملايين من الرجال عالمياً باستعادة طاقتهم الجنسية بطريقة سهلة وسليمة كان ولابد حافزاً للشركات المصنفة للادوية ان تكثف ابحاثها ودراساتها لاختراع دواء منافس له وتجني الملايين من الدولارات من حوالي 152مليون رجل يشتكون من العجز الجنسي في شتى انحاء العالم مع الترقب ان هذا العدد حسب الاحصاءات الطبية سيصل الى ما يزيد على 300مليون رجل في عام 2020م.

وتكللت جهود شركتين واحدة اميركية والثانية المانية بالنجاح وتم اختراع عقار "سياليس" (او سنافي) من شركة "ليلي أيكوس" الاميركية ودواء ليفتيرا من شركة "باير" الالمانية وتمت الموافقة عليهم من مركز التغذية والادوية الاميركي FDA واللجنة الاوروبية للادوية سنة 2003م وانزلا الى الاسواق وتم بيعهما في كل انحاء العالم بعد موجة من الدعاية الاعلامية المكثفة التي قامت بها الشركتان ولاتزالان مع صرف الملايين من الدولارات لتسويق عقارهما وحشدت جهود شركات التسويق لابراز حسنات ومميزات كل من تلك العقاقير.

وقامت منافسة حامية وعنيفة بين الشركات الثلاثة لجذب اكبر عدد من المرضى واستعملت شتى انواع التسويق والدعاية في الاعلام المرئي والمسموع

والمكتوب والمؤتمرات والندوات الطبية العالمية واتفقت تلك الشركات على سعر كل قرص من تلك العقاقير بحوالي 8الى 10دولارات وهو سعر باهظ بالنسبة إلى أسعار الأدوية الأخرى وجنت الملايين من الدولارات من بيع تلك العقاقير الفعالة والسليمة التي تتشابه مع بعض الفوارق من ناحية نجاحها المرتفع وأعراضها الجانبية الطفيفة وسلامتها.

حيرة المريض:

ووقع المريض في حيرة والتباس حول اختياره أفضلها ووقع تحت تأثير الدعايات المكثفة حول كل منهما واخذ يتحرى ويبحث عن وسيلة لاختيار احدهما الذي قد يوفر له أفضل النتائج وأقل المضاعفات ويتطلع الأخصائيون بشغف نحو الدراسات القائمة عالمياً لمقارنة تلك العقاقير ليستطيع إرشاد مرضاه حولهما ووصف الأفضل منها من حيث الفعالية والسلامة والعفوية الجنسية وقلة الأعراض الجانبية واستمرار الكفاءة والمفعول لعدة أشهر أو سنين. وسنحاول في مقالتنا هذه مناقشة مميزات كل من تلك العقاقير بناءاً على خبرتنا الشخصية والدراسات العالمية والأبحاث العلمية بكل موضوعية وتجرد وإتاحة الفرصة للمريض نفسه ان يستنتج ويختار ما يناسبه منها:

1- الفياجرا (سيلدينافيل)

ان الفياجار كالعقارين الآخرين السياليس (سنافي) وليفيشرا يستند في آليته الخاصة في تعزيز الانتصاب بعد حدوث تهييج جنسي بناءً على قدرته في كبح مفعول الانزيم الموجود في الاجسام الكهفية داخل القضيب الذي يثبط المادة الموسعة للشرايين والجيوب التي تدعى cGMP. فعند حصول اثارة جنسية تحث الأعصاب غير الودية اعصاب القضيب وبطانة شرايينه وجيوبه على افراز مادة أساسية في عملية الانتصاب هي "الاكسيد تيتيرك" التي بدورها تحفز انزيم خاص "ادينيلات سيكلاز" على انتاج مادة cGMP التي تساعد مع مواد موسعة أخرى الى توسيع الشرايين والجيوب فيتدفق الدم عبرها ويزيد الضغط الدموي داخل الأجسام الكهفية

وتتقلص العضلات حول العضو التناسلي وتضغط الجيوب الممتدة على الادردة تحت الغلالة البيضاء فتخلقها مانعة تسرب الدم من القضيب ويحصل الانتصاب. ولكنه بعد مدة من المجامعة وكما ذكرناه آنفاً يكبح انزيم خاص (فوسفو ndsjdnhb فئة 5) ويهمد مفعول cGMP فيتم اغلاق الشرايين والجيوب ويزول الانتصاب. فآلية العقاقير كالفياجرا والسنافي وليفيترا ترتكز على كبح مفعول هذا الانزيم العكسي فيستمر تدفق الدم الى الاجسام الكهفية ويدوم الانتصاب الصلب. والجدير بالذكر ان كل تلك العقاقير

لا تؤثر على الرغبة الجنسية ولا فائدة منها الا في وجود تهييج واثارة جنسية التي تبدأ عملية الانتصاب وتساعدها العقاقير على تعزيزه واستمراره وانها لا تؤثر على الانطاف حسب عدة دراسات.

فمن مميزات "الفياجرا" انه برهن فعاليته العالية على الملايين من المرضى عالمياً على مدى 6سنوات تقريباً مع نجاح اجمالي يتعدى 70٪ لمختلف حالات العجز الجنسي العضوية والنفسية ومع اعراض جانبية مزعجة ولكنها ليست خطيرة حتى عند الرجال المصابين بأمراض قلبية معتدلة أو بعد استشارة وموافقة الأخصائي في الأمراض القلبية على استعماله ولم يسبب مباشرة اية وفيات ثابتة كما زعم في الماضي. ومن اعراضه الجانبية في الدراسات على الآلاف من المرضى الصداع، والطفرة الجلدية الحمراء، ألم في رأس المعدة واحتقان الأنف وسوء الهضم وآلام في العضلات وغمامة زرقاء او خضراء وتشويش النظر بنسبة 4الى 15٪ من الحالات.

وقد اعطى نتائج جيدة في حالات المشكلات الجنسية لدى النساء اللاتي تعدين سن اليأس في دراسة اجريت في مستشفى جامعة كلفورنيا في الولايات المتحدة من حيث زيادة الحساس البظري والمهبلي اثناء الجماع وارتفاع نسبة الاستمتاع بالمجانسة والمداعبة الجنسية قبل الجماع ولكنه لم يؤثر على الرغبة الجنسية لديهن وقد يكون العقار المفضل لدى الرجال المسنين الذين لا يمارسون الجنس أكثر من مرة في الأسبوع وعند الرجال المصابين بالأمراض القلبية إذ إن مدى مفعوله كالليفيترا لا يتعدى 4أو 5ساعات فإذا ما حصلت نوبة قلبية بعد تلك المدة القصيرة يمكن استعمال

دواء النيترات إذا ما كان ضرورياً، بالعكس عند السياليس (سنافي) الذي يستمر مفعوله 36ساعة فيحول من استعماله ذلك للحالات الطارئة.

ومن سيئات هذا العقار ان مفعوله الذي يبدأ بعد 30الى 60دقيقة بعد تناوله يدوم حوالي 4ساعات فحسب، فذلك الوقت مناسب ومرغوب حسب رغبة الزوجين ناهيك ان تناوله بعد الاكل الدهني يقلل من امتصاصه وفعاليته. وقد اظهرت عدة دراسات عالمية ان حوالي 15٪ من المرضى فحسب يستمرون على استعماله لمدة طويلة وان حوالي 40الى 60٪ قد يتوقفون عن تناوله لاسباب عديدة اهمها غياب العفوية الجنسية او سعره المرتفع او عدم رضى الزوجة عنه او نتيجة استعادتهم طاقتهم الجنسية الطبيعية او بسبب الاعراض الجانبية او لرغبتهم في تطبيق علاج يشفي عجزهم الجنسي ولا يساعد أعراضهم فحسب بطريقة مصطنعة او حسب ميولهم في تجربة العقاقير الأخرى او خصوصاً بسبب فقدان فعاليته على المدى الطويل.

السياليس او السنافي (تدالافيل)

آلية السياليس (السنافي) تشابه آلية الفياجرا في تعزيز الانتصاب بعد حصوله ويتحلى ببعض الفوارق الكيماوية يملك مميزة خاصة به وهي أن مفعوله قد يدوم إلى حوالي 36ساعة بعد تناوله ولكن ذلك لا يعني أن الانتصاب نفسه يدوم تلك المدة، وأن الطعام حتى ألدهني لا يؤثر عليه. فلاستمرار مفعول هذا العقار حوافز عديدة بالنسبة الى الزوجين إذ انه يتيح لهم الاستمتاع بالجنس حسب ارادتهم بدون التقيد بمدة زمنية معينة ويعيد لهم العفوية الجنسية وآلية المجانسة الطبيعية ويزيد ثقة الرجل بطاقته الجنسية وقدرته على التمتع بالمعاشرة بدون قيد او تحديد ضيق لتوقيت المجامعة.

وقد نجح السياليس في إعادة الطاقة الجنسية والاستمتاع الجنسي للألوف من المرضى عالمياً المصابين بمختلف الأمراض العضوية كالسكري وتصلب الشرايين وفرط الكوليسترول في الدم وارتفاع الضغط الدموي والأمراض العصبية والنفسية بنسبة مشابهة للفياجرا اي في 70٪ من تلك الحالات مهما كانت شدة أو درجة العجز

الجنسي، مقابل حوالي 25٪ لدى الرجال الذين عولجوا بالحبوب الكاذبة ويبدأ مفعوله في غضون 16 الى 60 دقيقة بعد تناوله وقد يفضله هؤلاء الرجال الذين يمارسون الجنس بكثرة وقد يكون العقار الأوفر كلفة لأنه قد يدوم مفعوله إلى 36 ساعة فلا يحتاج المريض تناوله أكثر من 3 مرات اسبوعياً كما هو الحال مع العقارين الآخرين.

واما بالنسبة الى اعراضه الجانبية فهي مشابهة لأعراض الفياجرا من حيث الصداع، سوء الهضم وآلام رأس المعدة، واحتقان والتهاب الانف والحنجرة والآلام المفصلية ولكنه مع حصول آلام قد تكون نادراً جداً شديدة في اسفل الظهر او في عضلات الذراعين او الساقين بنسبة 4 الى 7٪ من تلك الحالات ولكن السياليس لا يؤثر على النظر كالفياجرا مثلاً.

وقد تساوى نجاح هذا العقار مع الفياجرا أي في حدود 70٪ على المدى القصير إذ انه تم الموافقة عليه من اللجنة الاوروبية للادوية منذ حوالي سنة ومن المركز الفيدرالي للأدوية والتغذية الاميركي FDA منذ بضعة اشهر فحسب فلذا، لا نستطيع تقويم مفعوله على المدى الطويل واهمية استمرار فعاليته لمدة تصل الى 36 ساعة بالنسبة الى اغلب المرضى واعراضه الجانبية ولكنه برهن سلامته في الدراسات العالمية الاولية التي اجريت عليه من حيث الامراض القلبية والوعائية ولم يشكل أي خطر على الرجال المصابين بامراض قلبية معتدلة.

ليفيترا (فردينافيل)

وافقت المراكز واللجان المختصة في الأدوية والتغذية الأوروبية والأمريكية على هذا العقار منذ حوالي سنة ووزع في الصيدليات عالمياً وقامت عدة دراسات عالمية حوله أظهرت فعاليته لكل انواع العجز الجنسي مهما كانت درجتها بنجاح مماثل للفياجرا والسنافي أي في حدود 70 الى 80٪ من الحالات مع أعراض جانبية طفيفة مثل الصداع والطفرة الجلدية الحمراء والآم المعدة وسوء الهضم والتهاب واحتقان الأنف والحنجرة بنسبة لا تتعدى 15٪ وبدون أي تأثير على القلب او الضغط الدموي حتى عند هؤلاء الرجال المصابين بتضييق في شرايين القلب او امراض قلبية معتدلة.

ليبدأ مفعوله في غضون 25الى 30دقيقة بعد تناوله ويستمر الى حوالي 4الى 5ساعات..
إن الأكل الدهني قد يؤثر على امتصاصه ومفعوله كالفياجرا مثلاً.

إن آليته تشابه آلية الفياجرا مع فروق طفيفة ومن مميزاته انه قد يفوق بالدقة والتحديد العقارين الآخرين بالنسبة الى مفعوله على الانزيم الخاص PDE5. في الاجسام الكهفية مع اقل تأثير على الانزيمات الأخرى في انحاء الجسم وذلك يقلل حصول الاعراض الجانبية والمضاعفات الأخرى بنسبة مرتفعة، قد يتفوق عليهما بفعاليته من الناحية الكيماوية ذلك حسب الدراسات المخبرية ولكن ذلك قد لا يعني تفوقه عليهما سريرياً. ورغم نجاحه العالي، الذي يتساوى مع نجاح الفياجرا والسياليس (سنافي) في حوالي 70٪ من الحالات مع اعراض جانبية قليلة الا ان اي حكم عليه يتطلب دراسات اضافية دقيقة على المدى الطويل لاثبات فعاليته وسلامته.

ما الأفضل بين تلك العقاقير؟

سؤال في غاية الصعوبة في الاجابة عنه لأن ثمة عوامل شخصية ترافق استعمال كل منهما وافضل عقار هو الذي يناسب المريض بالذات بالنسبة الى فعاليته واستمرارها وخلوه من الاعراض الجانبية المزعجة ونسبة اهتمام المريض لعفوية الجنس وتحديد توقيت جودة الدواء واستمرار فعاليته لوقت طويل وعدد الجماع اسبوعياً. فيمكن ان يختار الرجال المسنون الذين يجامعون مرة واحدة في الاسبوع الفياجرا او ليفيترا بينما يحبذ الشباب استعمال السياليس (سنافي) الذي قد يتيح لهم عدة مجانسات في الأسبوع مما قد يكون أوفر كلفة.

وقد قامت بعض الدراسات الاولية لتقارن اختيار المرضى لاحد تلك العقاقير وتفضيله على الآخرين. ففي دراسة اميركية من ولاية واشنطن في الولايات المتحدة شملت 13مركزاً طبياً في الولايات المتحدة والمانيا على 215رجل مصاب بالعجز الجنسي عولجوا بالسياليس (سنافي) او الفياجرا اولاً عدة 4اسابيع مع تبديل العقار الاساسي بالعقار الثاني لمدة 4اسابيع اضافية فقد اظهرت تلك الدراسة ان حوالي 66٪ منهم اختاروا "السياليس" مقابل حوالي 34٪ الذين فضلوا الفياجرا كعلاج اولي لهم. وكانت الاعراض الجانبية كالصداع وسوء الهضم والتهاب الأنف والحنجرة والطفرة الجسدية الحمراء شبه مماثلة بينهما.

وفي دراسة المانية أخرى قدمت في المؤتمر السنوي السادس للجمعية الاوروبية للطبابة الجنسية تمت مقارنة العقاقير الثلاثة المستعملة بالتتابع لاربعة اسابيع ومقارنتها بالحبوب الكاذبة وكانت النتيجة ان 47٪ من المرضى اختاروا "الليفيترا" و34٪ "الفياجرا" و19٪ "السياليس". وفي دراسة ايطالية قام بها الدكتور "مونتورسي" كان اختيار المرضى حوالي 70٪ للسياليس وحوالي 30٪ للفياجرا.

ولكن الجدير بالذكر ان لتلك الدراسات شوائب قد تؤثر سلبياً على نتائجها اهمها غياب القواعد الاساسية للابحاث العلمية التي تتركز على اجراء الابحاث المستقبلية المنضبطة العمياء على عدد كبير من المرضى الذين يجهلون تماماً نوعية الاقراص التي يتناولوها بما فيها الاقراص الكاذبة والقيام بالتقويم العلمي الاحصائي الدقيق على النتائج وذلك في مراكز طبية عالمية رائدة وبدون اية مساعدة مالية او اشراف او تحكم من الشركات المصنعة لتلك العقاقير وذلك بكل موضوعية وتجرد بعيداً عن اية مصالح شخصية او مالية كما حصل في بعض تلك الدراسات.

وهنالك ثمة ابحاث علمية تقام حالياً في اهم المراكزالطبية العالمية ومنها مركزنا الطبي في الرياض للمقارنة بين تلك العقاقير والجواب عن السؤال حول افضلية أحدهما على الآخرين ونترقب قريباً نشر نتائج تلك الدراسات في المجالات الطبية وتقديمها في المؤتمرات العالمية. وستقام ندوة خاصة حول هذا الموضوع في المؤتمر السعودي العالمي الذي سيقام في مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الابحاث في الرياض في 11- 13المحرم 1425هـ.. الموافق 2- 4مارس 2004م حيث سيناقش خبراء دوليون ومحليون النتائج العالمية حول كل من الفياجرا والسياليس (سنافي) وليفيثرا ومقارنتهما معاً وبطريقة علمية خالصة.

الخلاصة:

إن لاستعمال العقاقير الفياجرا و(السياليس) وليفيترا نتائج ممتازة لمعالجة العجز الجنسي مع نجاح متوازن بينهما يصل الى حوالي 70٪ في مختلف الحالات العضوية والنفسية

***

سن اليأس الذكوري لا يزور كل الرجال

لا يعاني سوى 2٪ من الرجال الذين تتراوح أعمارهم ما بين 40 و 80 " سن اليأس الذكوري" وهي الحالة التي ينخفض فيها مستوى هرمون الذكورة الـ" توستيسترون" إلى مستويات متدنية، وهو أمر لم يكن معروفاً في السابق.

وذكر موقع هلث داي نيوز أن مجموعة باحثين بريطانيين توصلوا في دراسة تعد الأولى من نوعها إلى أن "سن اليأس الذكوري" الناتج عن تدني هذا الهرمون والذي كان يعتقد أنه يحصل في مراحل الحياة المتقدمة ليس شائعاً عند جميع المسنين.

وقال الدكتور إلبو هيوتانيامي في دراسة نشرتها دورية " نيو إنغلاند جورنال أوف مديسين" على الإنترنت " يعاني بعض الرجال المسنين من " سن اليأس الذكوري"، وهذه متلازمة حقيقية ولكنها أقل مما كان يظن الناس في السابق".

وأضاف هيوتانيامي، وهو أستاذ في الغدد الصم والإنجاب في قسم الجراحة والسرطان في الكلية الملكية في لندن " هذا أمر هام لأن ذلك يظهر أن النقص في هرمونات أندروجين الذكورية ليس شائعاً كما كان يعتقد في السابق، ولذا يتعين على المرضى الذين يعانون من هذه المشكلة محاولة الحصول على علاج لها".

وأشار إلى أن الكثير من الرجال المسنين يتناولون حبوب " توستيسترون" لمواجهة مشاكل الشيخوخة ولكن ليس من الواضح ما إذا كانت هذه الأدوية مفيدة أو ليس لها عوارض جانبية سيئة.

وقال الدكتور مايكل هيرمانز، الأستاذ المساعد في الجراحة في مركز العلوم الصحية في كلية الطب "إن الكثيرين يتناولون هذه الحبوب من دون داع، وهناك اخرون يتعين عليهم تناولها ولكنهم لا يفعلون ذلك".

وأجرى الباحثون من إمبيريال كولدج أوف لندن وجامعة مانشستر دراسة شملت 3369 رجلاً تتراوح أعمارهم ما بين 40 و 79 عاماً حيث تبين أن تسعة فقط منهم كانوا يعانون من تدني مستوى التوستيسترون أو من العوارض الـ 32 المحتملة لذلك مثل العجز عن القيام بأعمال مجهدة أو السير لمسافة كيلومتر أو العجز عن الانحناء أو الركوع وتراجع الطاقة والتعب وعدم انتصاب العضو الذكري عند الصباح إلاّ بين حين وآخر وفقدان الرغبة الجنسية .

وقال هيرمانز " لا يمكنك وصف أدوية توستيسترون بشكل أوتوماتيكي لرجل مسن إذا شكا من أن حياته الجنسية ليست على ما يرام"، مضيفاً إن الابحاث حول هذه الأدوية قليلة وليس من المعروف مدى فائدتها.

***

السمنة تضعف الصحة الجنسية

أظهرت دراسة فرنسية جديدة أن للسمنة علاقة بانخفاض النشاط الجنسي وضعف الصحة الجنسية. ونقل موقع "هلث داي نيوز" الأميركي عن المسؤولة عن الدراسة، مديرة الأبحاث في المعهد الوطني للصحة والبحث الطبي في باريس، ناتالي باجوز، قولها إن "للسمنة تأثيراً قوياً على حياة الناس الجنسية" وخصوصاً على النساء.

ووجدت الدراسة أن السمنة لدى الرجال ترفع بشكل كبير إمكانية المعاناة من عجز جنسي والتعرض للأمراض التي تنتقل عبر الجنس.

أما بالنسبة للنساء فقد تبين في الدراسة التي شملت 1200 رجل وامرأة فرنسيين، بينهم 761 يعانون السمنة، أن اللواتي تعانين من السمنة وتقل أعمارهن عن 30 عاماً هن أقل استخداماً لوسائل منع الحمل وبالتالي يحملن عن غير قصد.

وتبين أن الرجال الذي يعانون من السمنة هم أكثر بمرتين ونصف عرضة للضعف الجنسي ممن يتمتعن بوزن طبيعي، كما أن من بينهم من هم أقل من 30 عاماً معرضون بشكل أكبر للإصابة بالأمراض التي تنتقل عبر الجنس.

***

مشاكل الثدي لدى المرأة

المرأة في أيامنا هذه في حيرة من أمرها، فهي إذا حظيت بصدر كبير اشتكت وتمنت لو كان صدرها أصغر، وإن كان صدرها صغيراً استخدمت جميع الوسائل الممكنة لتكبير صدرها. بدخول السينما إلى كل المنازل عبر أجهزة التلفزيون تقع أعين النساء على الممثلات اللواتي يتباهين بكبر الثدي، حتى باتت الكثيرات يشعرن بالخجل إذا كان الصدر صغيرا أو متوسط الحجم. لكن رأيا آخر يقول ان كبر الثدي يجعل المرأة تعاني من ألم في الظهر بسبب اضطرار المرأة إلى الانحناء إلى الأمام لفرط حجم صدرها ويظهر ذلك بصورة واضحة على انحناء الكتفين.

كما يبدو تأثير الصدر الكبير واضحاً على الرياضيات اللواتي يهوين رياضة الجري، أو السباحة حيث تجدن صعوبة في الحركة نتيجة لتحرك الصدر بقوة. وينصح أطباء أمثال هؤلاء النسوة أن يقلعن عن استخدام أقراص منع الحمل لأنها تتسبب في زيادة حجم الثديين أكثر. ويبدو أن أفضل الحلول بالنسبة إليهن اختيار حمالات الصدر المناسبة.

عمليات تصغير الثدي

يحذر الأطباء من أن عمليات تصغير الثدي تؤدي إلى مضاعفات أكثر من العمليات الخاصة بتكبير حجم الثدي أو زرع حتى عمليات تكبير الثدي بزراعة سيليكون أو مواد أخرى داخل الثدي. وتستغرق عملية التكبير الجراحية عادة ما بين 2 و3 ساعات.

ويحتاج الطبيب في مثل تلك العمليات الجراحية إلى براعة كبيرة لأن ما سيقوم به الطبيب عند تصغير حجم الثدي سيكون نهائيا، ولا يمكن بعد ذلك التراجع وارجاع ما فقدته في العملية الجراحية.

ولذلك لا عجب أن تكون نسبة عمليات تصغير حجم الثدي أقل بكثير من عمليات تكبيره. وينبغي اختيار الجراح المناسب الذي يتمتع بمهارة عالية حتى

يستأصل النسبة التي ترجينها دون أن يقطع أكبر أو أصغر. ويقوم عادة الجراح بإزالة الكمية المطلوبة من نسيج الثدي وإعادة تشكيله حسب شكله الطبيعي وينبغي نقل مكان الحلمة إلى الوضعية الجديدة. وعلى الأغلب ينتهي بك الأمر إلى حمل ندب تختفي بعد عام. وأول الندب التي تختفي تلك القريبة من الحلمة.

المشكلات

يمكن أن تحدث جملة مشكلات بعد تصغير الثدي وهي :

* فقدان الإحساس في الحلمة.
* تصبح الرضاعة مستحيلة بعد العملية.
* قد يستغرق شفاء الجرح فترة طويلة خاصة في المنطقة المحيطة بالحلمة.
* وعلى الأغلب تختفي آثار العملية الجراحية في فترة تتراوح ما بين 6-12 شهرا ولكن آثار الجرح سرعان ما تختفي.

وكما الحال بالنسبة لجميع العمليات الجراحية، هناك مخاطر إصابة الجرح بالعدوى المرضية أو حدوث نزف داخلي في الثدي.

ترهل الثدي

من الطبيعي أن يتجه الثديان باتجاه الأرض خاصة بالنسبة للإناث اللواتي يمتلكن أثداء كبيرة وبعد الحمل مرات عدة.

العلاجات غير المجدية

لا يحتوي الثدي على أي عضلات، ولذلك لا توجد أية تدريبات خاصة لتحسين وضعية الثدي أو الأنسجة بداخله. وقد اكتشفت أعداد كبيرة من العيادات والجراحين رغبة النساء في تحسين أوضاع أثدائهن ولذلك كثرت الإغراءات حول القيام بعمليات أو علاجات لتحسين وضع الثدي المترهل.

وعلى سبيل المثال تعرض بعض العيادات القيام بعلاجات غير جراحية لتصحيح ذاك الترهل وأنتجت أنواعا كثيرة من المواد الهلامية الخاصة بتصليب الثدي فضلا عن المراهم والمواد الأخرى. وغالبا ما تعمل تلك المواد على شد الجلد وليس تصليب الثدي ذاته. ويدعي البعض أن تلك المواد تحتوي على الإيلستين أو الكولاجين وهي البروتينات التي تشكل هيكلية الجسم. وفي الحقيقة فإن الكولاجين الذي يستخدم على سطح الجلد لا يمكن للجلد أن يقوم بامتصاصه.

الجراحة

يمكن أن يتم إعادة تشكيل الثدي المترهل جدا بالعمل الجراحي ويطلق على هذا النوع من العمليات الجراحية «ماستوبكسي» أو تثبيت الثدي. أي جعله قويا ومتماسكا. ويقوم الطبيب الجراح بإزالة قطعة من الجلد والنسيج من المنطقة المترهلة والهابطة من الجزء العلوي من الثدي. ويتم تحريك الحلمة والنسيج الموجود أسفل الحلمة حتى تصبح الحلمة في أعلى منطقة على الجلد وستترك العملية الجراحية ندبة حول منطقة الحلمة وهي الندبة التي تتجه من الحلمة إلى أسفلها..

وينتهي الأمر إلى رجوع الثدي إلى حجمه الأصلي ويبعث شكله على الارتياح، ولكن إذا تمددت منطقة الحلمة فإن الطبيب الجراح يمكن أن يجعل تلك المنطقة أصغر. ومع توفر كل تلك العمليات الجراحية إلا أنه من المهم جدا اختيار الطبيب الجراح المناسب المعروف بمهارة عالية في إجراء مثل هذه العمليات.

اختلاف حجم الثديين لدى المرأة الواحدة

من بين كل 20 امرأة هناك امرأة واحدة تشكو من أن أحد ثدييها أكبر من الآخر. وهذه الحالة أشبه بشكوى شائعة من أن قدما أكبر من القدم الأخرى. ولكن في أحيان كثيرة، فإن الاختلاف في الحجم يكون ظاهرا جدا للعيان وكأنما لم يطرأ على أحد الثديين أي نمو على عكس الآخر. وعلى الأغلب لا تشكل هذه المسألة عائقاً في

الرضاعة. ولكن إذا شعرت المرأة أو الفتاة بضيق جراء ذلك فيمكنها التفكير في الخضوع لعملية جراحية لتصحيح تلك المشكلة. وعلى الأغلب يتم تكبير الثدي الصغير عن طريق زراعة مادة داخل الثدي وفي بعض الأحيان تتم عملية تصغير الثدي الأكبر.

الاحمرار تحت الثدي

قد يتسبب العرق تحت الثدي إلى حدوث احمرار قد يتحول إلى تقرحات وحكة وهو الشيء نفسه الذي يمكننا أن نعاني منه تحت الإبط. وأحيانا يصاحب الاحمرار أكياس مائية دقيقة جدا. ويرجع الأطباء السبب إلى الفطريات أو البكتيريا التي تبحث عن الدفء للعيش فيه وبخاصة في المناطق الرطبة من الجسم. ويتضاعف احتمال حدوث ذلك إذا كانت المرأة بدينة وتمتلك ثديين كبيرين.

ما العمل... الأفضل ارتداء الحمالة المناسبة لرفع الثديين وعلى الرغم من وجود الحمالات التي تحتوي سلكا معدنيا في الأسفل الا ان هذا السلك يعمل على احتجاز العرق. والمعروف أن الحمالات المصنوعة من القطن هي أفضل من تلك المصنوعة من الألياف الاصطناعية لأن الأنسجة القطنية تسمح للعرق بالتبخر. ويفضل غسل الحمالات تلك بمواد ليست حيوية أو غير أنزيمية كما يفضل عدم استخدام الأقمشة المعطرة.

الاستحمام

يفضل غسل منطقة الإبطين بصابون غير معطر لأن بعض أنواع العطور يمكنها إلحاق الضرر بالجلد. واعملي جهدك على إزالة كل رغوة الصابون بالماء للتأكد من عدم وجودها. وجففي منطقة الإبطين بفوطة معقمة بصورة جيدة. كما ينبغي عليك تجنب غسل شعرك بشامبو يحتوي على مواد عطرية لأن الشامبو سيتسلل إلى المنطقة تحت الإبط ويتسبب في زيادة حدة الطفح الجلدي أو التقرحات تحت الثدي.

وتوقفي أيضا عن استخدام الكريمات حتى وإن قيل إنها مضادة للفطريات. لأنك بذلك قد تضاعفين حجم الضرر.

تخفيف الوزن

قد يصعب عليك التخلص من الطفح الجلدي تحت الثدي وذلك إن كنت بدينة، ولذلك فإن تخفيف الوزن هو جانب مهم من العلاج.

مشكلات في الحلمة

* إفرازات الحلمة

عادة لا يصاحب إفرازات الحلمة أي ألم أو أضرار من أي نوع. ولا تمثل أيضا أي نوع من المخاطر. وفي الواقع فإن معظم النساء يمكن أن تخرج بعض الإفرازات من الحلمة خاصة إذا كن أنجبن في الماضي. وقد تخرج مادة رطبة أو مادة صفراء أو حتى سوداء.

كما يمكن أن تعكس إفرازات الحلمة حالة سرطانية وبصورة خاصة إذا كان الإفراز عبارة عن مادة ملطخة بالدم. وعلى ذلك عليك أن تناقشي هذه المسألة على وجه السرعة مع الطبيبة المختصة. وإذا كان المصاب رجلا عليه أيضا مراجعة الطبيب فورا لأن السبب العادي لمثل تلك الإفرازات هي ورم سرطاني يحتاج إلى علاج.

* ماذا ستفعل طبيبتك؟

أول شيء ستقوم بفعله هو فحص الأدوية التي تستخدمينها لأن بعض أنواع الأدوية تتسبب في إفرازات الحلمة. ومن تلك الأدوية التي تتسبب في مشكلات الأدوية التالية:

* السيميتايدين (المستخدم لعلاج مشكلات المعدة)
* أدوية منع الحمل التي تستخدم عن طريق الفم.

* هناك بعض الأدوية المضادة للاكتئاب وأخرى تستخدم لعلاج بعض المشكلات النفسية.

* الدومبوريدون المستخدم للتخلص من حالة الغثيان.

وستطرح عليك الطبيبة ما إذا كان هناك أي احتمال بأن تكوني حاملاً .وهناك بعض النساء اللواتي يتعرضن إلى مثل تلك الحالات في بدايات الحمل. وستقوم طبيبتك بعد ذلك بفحص ثدييك بالكامل للتأكد من عدم وجود أي نوع من الكتل داخل الرئتين. ولاحظي أن كل حلمة تحتوي على ما يوازي ما بين 15-20 مساما دقيقا. وتعد تلك المسامات جريبات مفتوحة تقوم بوصل النسيج الغددي بالثدي. وينبغي أن تقومي مع طبيبتك بمحاولة للتعرف على ما إذا كانت تلك الإفرازات مصدرها مسام واحدة أو مسام عدة.

* من المستبعد جدا أن يكون سبب الإفرازات ناجماً عن إصابات سرطانية إذا كان مصدر الإفرازات غدة واحدة أو غدد عدة.

* إذا صاحب الإفرازات لطخ دم أو كان مصدر تلك الإفرازات غدة واحدة من دون شك ستقوم طبيبتك بتحويلك إلى عيادة الطبيبة المختصة لإجراء الفحوصات المناسبة مثل الموجات فوق الصوتية والتصوير الإشعاعي فضلا عن فحص الإفرازات تحت المجهر للتأكد من عدم وجود إصابة سرطانية.

* إذا كانت الإفرازات حليبية ومنشأها الثديين فيمكن للطبيبة حينئذ أن تقوم بعمل فحص للدم لمعرفة ما إذا كان هناك خلل في هرمون البرولاكتين.

ولكن إذا كانت جميع الفحوصات طبيعية فعندئذ يمكنك التوقف عن القلق مع أن الإفرازات تستمر ، واقلها أنها تتسبب في تلطيخ ملابسك. وقد تكون الإفرازات ناجمة عن بعض الالتهابات حول حليمات. ولذلك صلة بالتدخين وقد

تتحسن الحالة إذا ما توقفت عن التدخين وتجنب عصر الحلمة. ويمكن تناول مجموعة من أقراص المضادات الحيوية لأنها ستساعدك كثيرا في التخلص من الحالة.

ومن المحتمل أيضا أن تخضعي لعملية جراحية لإغلاق أو إزالة حلمات تصدر عنها الإفرازات. وقد لا تكون مثل تلك العمليات فكرة صائبة بالنسبة لكل المصابات اللواتي يخططن للحمل والإنجاب، ويعتمد المرض هنا على عدد الحلمات ذات الصلة بالإفرازات. وقد تتسبب تلك العمليات في صعوبات في الرضاعة مستقبلا وقد يصبح الثدي محتقناً.

الحلمات المقلوبة للداخل

تبرز معظم حلمات الإناث على سطح الثدي بمقدار يتراوح ما بين 5-10 ملليمترات وعادة ما تصبح بطول 10 ملليمترات عند الجماع أما عرضها فيتراوح ما بين 2-3 ملليمترات. وتمتلك بعض النساء حلمات مسطحة ولكنها تبرز وقت الجماع أو أثناء رضاعة الطفل. ويطلق على الحلمات الغائرة تحت سطح الجلد الحلمات المقلوبة إلى الداخل.

الحلمات المقلوبة إلى الداخل دائما

إذا كانت الحلمات مقلوبة إلى الداخل منذ ظهور الثديين فلا شيء يدعوك إلى القلق. لأن هناك الكثيرات ممن يمتلكن المواصفات ذاتها. وتكشف دراسة شاركت فيها 3000 امرأة، كن حضرن فحوصات قبيل الولادة، أن عشراً منهن كانت حلماتهن مقلوبة إلى الداخل.

الحلمات التي تقلب إلى الداخل فجأة يمكن أن تكون مؤشرا على وجود ورم سرطاني تحتها، ولذلك على المرأة التي تمتلك مثل هذه الحالة أن تراجع الطبيب فورا.

ألم في الثديين

يلاحظ أن لدى معظم الإناث أثداء طرية وأحياناً يشعرن بألم خلال فترة حياتهن ولكن إذا شعرن بألم دوري عليهن طرح سؤالين مهمين:

* هل للألم أية صلة بالدورة الشهرين؟
* هل تشعرين بألم في كلا الثديين، أم في ثدي واحد؟

يمكنك التعرف على طبيعة الألم بتدوين ملاحظات يومية لمدة تتراوح ما بين الشهر والثلاثة شهور. سجل يوميا ما إذا كنت تعانين من أي ألم في الثدي، وهل هو ألم خفيف أم شديد وأي من الثديين يؤلمك. ودوني أيضا ملاحظة خاصة بأيام الدورة الشهرية.

ألم الثدي و ألم السرطان

إذا كنت تشعرين بألم في الثدي ، فلا شك أنك ستشعرين بقلق من احتمال أن يكون الألم ناجماً عن إصابة سرطانية. ولكن مثل تلك المخاوف لا تقوم على أساس وعادة لا تكون الإصابة السرطانية مرجحة. والحقيقة أن ٪70 يشعرن بالألم في فترة ما من حياتهن. وفي دراسة قام أطباء وحدة الثدي في مستشفى أدنبره ببريطانيا بفحص السجلات الطبية لأكثر من 8500 امرأة زرن الوحدة لأنهن ببساطة كن يشعرن بألم في الثدي. واكتشف الأطباء أن اقل من ٪3 من أولئك النسوة، خاصة اللواتي كن يشعرن بألم شديد، كن مصابات بسرطان الثدي. والحقيقة فإن سرطان الثدي مستبعد جدا إذا كان العرض فقط هو ألم يتقلب مع موعد الدورة الشهرية وكان كلا الثديين يتأثران.

الم الثدي و الدورة الشهرية

من الطبيعي أن تصاب المرأة بألم في الثدي قبيل الدورة الشهرية. ويتأثر الثديان في الوقت ذاته كما يمكن أن تشعر المرأة بضيق تحت الإبطين وفي أعلى الذراعين. وقد تشعر المرأة بشكل عام بأن الثدي تحول إلى كتلة صلبة ولكن تلك

الكتلة ليست منتظمة أن لها صفات خاصة. وفي أسوأ الحالات ستشعرين بألم ولن تستطيعي لمسها وقد تضطرين إلى ارتداء الحمالات أثناء النوم لأن ثديك سيكون طرياً عندما تنامين على الجنب.

الأسباب:

يؤثر الألم الدوري على كلا الثديين ولكنه في أكثر الحالات سوءا ليس إصابة سرطانية. ويحدث الألم لأن الثديين عند بعض النساء يصبحان حساسين بسبب التغييرات الهرمونية. ويعرف أن كل ثدي يتكون من مجموعة من الغدد المتخصصة في إنتاج الحليب ومثل تلك الغدد هي أشبه بحزمة من العنبات الحريرية البيضاء وهي في الواقع حليمات تقود إلى حليمات أكبر وأوسع لإنتاج الحليب اندفاعا نحو الحلمة التي يحتاج إليها الطفل في الحصول على غذائه. وغالباً ما تكون الغدد التي تدعك الحليمات ونسيج الثدي دهنية. وفي كل شهر تستجيب تلك الغدد لزيادة أو تراجع الهرمون. ويعتقد أن سبب المشكلة هي انحباس سائل داخل نسيج الثدي لكن مثل هذا الاعتقاد قد تم استبعاده ونفيه بالكامل.

ما العمل ؟

هناك جملة أعمال يمكن القيام بها لتخفيف الألم.

* ارتدي حمالات طرية.
* تجنبي الجري أو إجراء التدريبات الإيروباتية أو أي تدريبات عنيفة.
* إذا كنت تتناولين هرمونات اصطناعية مثل أقراص منع الحمل، أو الهرمون البديل، فعليك التفكير بالتوقف عن تناولها جميعا لفترة طويلة.
* تناولي وجبات طعام لا تحتوي مواد دسمة لأن هناك بعض الأدلة التي تشير أن تناول نسب عالية من الدهون المشبعة في الدم تجعل الثديين أكثر حساسية

لمستويات الهرمونات، وعلى ذلك فإن العلاج يستحق المحاولة. وتجنبي اللحوم الدهنية والأجبان والحليب كامل الدسم، والقشطة والزبدة وأي شيء له صلة بالمعجنات. وبدلا من ذلك تناولي الأسماك الزيتية مثل الهرينغ والماكريل مرتين في الأسبوع. واملأي معدتك بالكربوهيدرات مثل الخبز والبطاطا والأرز والمكرونة والفاكهة والخضروات الطازجة.

* جربي تجنب القهوة والكولا لبضعة أسابيع لترى كيف يكون الفرق.

* ماذا يمكن للطبيب أن يفعل؟

تستغرق معظم العلاجات الخاصة بألم الثدي شهورا عدة، ولذلك على المريضة أن تتذرع بالصبر. وفي حال أي علاج ينبغي استمراره ما لايقل عن 6 أشهر ويتم إيقافه بعدئذ. ولا يعاود الألم خمسين في المئة من النساء ولكن في حال عودته ، لا بد من استخدام العلاج ثانية.

ملاحظات مهمة

* تحتوي الأثداء على غدد تعرق كبيرة يمكن أن تتحول لإنتاج الحليب بدلا من العرق.

* يمكن مشاهدة أساس نسيج الثدي عند الطفلة المولودة حديثا ويبدأ النسيج بالتطور عند الأسبوع السادس من حياة الجنين.

* ابتكرت الأميركية ماري جاكوبز أول حمالات للثديين في العام 1913 وحصلت على براءة الاختراع.

* تنفق النساء في المملكة المتحدة 500 مليون جنيه إسترليني سنوياً على الحمالات.

* لم يتمكن سوبر ماركت تيسكو في لندن من بيع الشمام ذي الحجم الكبير ، لأن معظم النساء يقارن أثداءهن بتلك الشمامات، ولذلك طلبت إدارة تيسكو من الموردين شمامات اصغر حجما وأقل وزنا.

* اكتشف رجال يعملون في مصنع لأقراص منع الحمل في أعوام السبعينات نمو غير عادي في صدورهم التي بدأت تكبر وتتسع. واكتشف أن المسؤول عن تلك المشكلة هو هرمون الإيستروجين.

صدور صغيرة

تشعر فتيات كثيرات بأن أثداءهن صغيرة خاصة بعد أن أصبح الاعلام المرئي ينقل للعائلات خاصة للمراهقات كل ما هو محبوب وله جاذبية وشهرة في العالم، وبخاصة صدور نجمات السينما الناهضة. وتشعر الكثيرات أن صغر أثدائهن معين وأن أية نظرة إليهن تفسر على أنها سخرية واستهزاء بهن لصغر حجم الثدي، ولذلك تسعى معظمهن بشتى الوسائل لجعل أثدائهن أكبر حجما لإثارة إعجاب الآخرين. ويلاحظ أن بعض ثدي بعض الفتيات ينهض ويكبر بسرعة في فترة مبكرة، وأما الأخريات فإن عملية النمو تلك تتأخر، ولكن النمو الطبيعي يأتي لاحقا.

ويعتمد حجم الثدي في العادة على العامل الوراثي وغالبا ما يكون صدر الفتاة بحجم صدر الأم ولكن الصورة ليست دائماً على هذا النحو. فهناك الكثير من العوامل التي تتحكم بحجم الثدي ولا يعرف أحد بالتأكيد كم سيكون حجم الثدي، كبيراً أم صغيرا. ولكن السؤال الأكثر طرحاً هو هل يهم إذا كنت تمتلكين ثدياً صغيراً؟

ومن مميزات الثدي الصغير أنه لن يترهل بسهولة كما الكبير، كما ستعانين من الآم ظهر أقل في المستقبل. ولن تجدي صعوبة أيضاً في العثور على الحمالات المناسبة .. ولن تحتاجي إلى ارتدائها في كل المناسبات. كما أن الثديين الصغيرين لن يحولا دون الرضاعة الطبيعية. وسيؤديان الغرض الذي خلقا من أجله

***

الإفرازات المهبلية وأنواعها

تعتبر زيادة الإفرازات المهبلية وتغير طبيعتها من أكثر الشكاوى التي تجعل السيدة تراجع العيادة النسائية. والإفرازات المهبلية في أكثر الأحيان تكون طبيعية، وذلك لأن الجهاز التناسلي المكون من الرحم والمهبل مبطن بنسيج مخاطي، كماهو الحال في العينين والأنف، وهذا النسيج يفرز عادة مواد شبه سائلة، فكما تكون الدموع والإفرازات الأنفية طبيعية فكذلك هي الإفرازات المهبلية، لكن في بعض الأحيان ولأسباب عديدة تختلف طبيعة الإفرازات فتزيد في الكمية أو تتغير في خاصيتها.

والإفرازات الطبيعية تختلف كميتها من وقت لآخر من الدورة الشهرية، وتكون عادة بيضاء اللون أو شفافة، وعديمة الرائحة، ولا تسبب حكة.

إن البكتيريا والفطرياث تكون عادة موجودة على الجلد والأغشية المخاطية، وتنتهز الفرص للتطفل على الجسم البشري، وإصابته بالأمراض والالتهابات المختلفة.

تعمل حموضة المهبل على القضاء على هذه الجراثيم وإضعافها أثناء الفترة العمرية التي تبدأ من البلوغ وتنتهي بانقطاع الطمث، وهذه الحموضة تأتي بسبب وجود الهرمونات الأنثوية.

تنخفض الحموضة المهبلية في بعض الأحيان لأسباب متعددة منها اختلاف الهرمونات كما هو الحال أثناء الدورة الشهرية أو أثناء الحمل فتحدث بعض الالتهابات الموضعية التي تسبب تغيراً في طبيعة الإفرازات.

تكون الإفرازات المرضية ذات رائحة كريهة أو قد تسبب حكة أو حرقة مهبلية تتفاوت في الشدة أو أنها تكون كثيرة وذات لون أبيض سميك كالجبن أو لون أخضر.

الأسباب المؤدية لزيادة الإفرازات:

- تغير الهرمونات كما هو الحال في الحمل أو الرضاعة أو استعمال حبوب منع الحمل.

- استعمال الكريمات المهبلية أو الصابون أو رغوة الحمام ذوات الرائحة العطرية التي يمكن أن تسبب حساسية موضعية.
- استعمال الدشات المهبلية.
- حساسية موضعية من وسائل منع الحمل الموضعية كالحاجز المهبلي والكبوت.
- ارتداء ملابس داخلية غير قطنية.
- الإثارة الجنسية.
- اضطراب الحالة النفسية.
- وجود جسم غريب داخل الرحم مثل اللولب.
- ضمور في منطقة المهبل بسبب انقطاع الطمث.
- داء السكري وما يمكن أن يسببه من نقص المناعة وزيادة الإصابة بالإلتهابات الفطرية.
- بعض الأورام مثل: الأورام الرحمية الليفية (fibroid)، أو السليلة العنقية الرحمية (cervical polyp).
- بعض الالتهابات مثل: التهابات المهبل الفطرية والالتهابات البكتيرية.
- التهابات عنق الرحم.
- التهابات الحوض الإنتانية.
- الأمراض التناسلية.

متى تنصح السيدة بمراجعة الطبية؟

- إذا حصلت زيادة الإفرازات المهبلية لدى فتاة صغيرة لم تبلغ بعد.
- إذا كان استعمال بعض الأدوية هو السبب المتوقع لزيادة الإفرازات.
- إذا صاحب زيادة الإفرازات بعض الأعراض مثل: آلام في أسفل البطن، أونزف مهبلي، أو مصحوبة بارتفاع درجة الحرارة أو بطفح جلدي، أو ألم أثناء التبول أو وجود دم مع البول.

- إذا استمرت المشكلة أكثر من أسبوعين.
- إذا كان هناك احتمال إصابة بعدوى الأمراض التناسلية.

الوقاية:

- الاهتمام بالنظافة الشخصية وبالنظافة الموضعية.
- تجنب استعمال الكريمات المهبلية المعطرة.
- الإقلال من استعمال الدش المهبلي.
- الاهتمام بنظافة وسائل منع الحمل الموضعية بعد كل استعمال.
- عدم استعمال المضادات الحيوية دون وصفة طبية.

التشخيص والعلاج:

تحاول الطبيبة معرفة التاريخ المرضي للمشكلة التي تعاني منها المراجعة، وهي اختلاف الإفرازات المهبلية،

فتسأل متى بدأت؟ وهل هي مستمرة طوال الشهر؟ وما هي طبيعتها؟ وهل لها رائحة سيئة؟ وهل تسبب حكة أو حرقة مهبلية؟ وهل هناك أعراض مصاحبة مثل ألم أسفل البطن أو ارتفاع في درجة الحرارة؟ وهل هناك تغيير في أدوات النظافة الشخصية؟ وهل تستعمل السيدة أدوية بوصفة أو دون وصفة طبية؟

ثم تقوم الطبيبة بفحص سريري وأخذ عينة من الإفرازات لفحصها تحت المجهر الإلكتروني، وتعمل لها مزرعة بكتيرية لتحديد نوع الجرثومة المسببة.

وبعد التشخيص يتم اختيار العلاج المناسب من الطبيبة حسب الحالة، فتصف الأدوية إن كان لها حاجة، أو تكتفي بالنصائح الطبية الضرورية، إذا كانت الحالة لا تستدعي استعمال الأدوية.

طرق العلاج المنزلية في حالة الإصابة بإلتهاب مهبلي

مع ملاحظة أنه إذا لم يحصل تحسن بالحالة وجب مراجعة الطبيب

1- يجب أن ترفعي معنوياتك وتحسّني من حالتك النفسية.

2- دهن جدار المهبل بكمية قليلة من اللبن الزبادي بين الفترة والأخرى.

3-بعد الإنتهاء من التبول قومي بتنظيف المهبل من الأمام إلى الخلف بالماء الدافيء.

4-عند الخلود للنوم أو أثناء جلوسك في البيت يفضل بين الفترة والأخرى عدم إرتداء سراويل داخلية لتوفير تهوية جيدة للمهبل وعدم تكون الرطوبة وبالتالي تمنع نمو البكتيريا.

5-حاولي إرتداء الملابس الداخلية المصنوع من القطن فقط.

6- تحضري كوب من الماء وقطرتين يود وتبللي الشاش ثم تمسحي على المهبل مع ملاحظة عدم تكرارها أكثر من مرة في الإسبوع.

7-عند تنظيف المهبل إستخدمي فقط صابون الأطفال الغير معطر.

8-بعد الإستحمام تأكدي من التجفيف الجيد للمنطقة التناسلية.

9-إبتعدي عن الملابس الضيقة هذه الفترة بالذات وعليك بالفساتين الواسعة.

10-قومي تغيير الملابس الداخلية مرتين باليوم.

11-ابتعدي عن اكل السكريات في هذه الفترة.

12-عمل حمام مقعدي: وهو ان تاخذي كوب من البابونج وتغليه في لتر ماء وبعد ذلك تخلطين معاه ماء عادي في الحمام وتجلسين فيه عشر دقائق.

اسباب نزيف المهبل بعد العملية الجنسية:

هل إنتهيتي من الجماع ، وذهبتي إلى دورة المياه وإكتشفتي وجود نزيف من المهبل ؟ على كل إمرأة تشاهد إفرازات دموية أكثر من مرة أو نزفاً من المهبل بعد القيام بالجنس ، أن تتوجه حالاً للطبيب للتأكد أولاً من عدم إصابتها بمرض خبيث في المجاري التناسلية .

عدا ذلك قد يكون سبب النزيف :

- قد تكون المرأة مصابة بـ التهاب مزمن في عنق الرحم
- وجود قرحة على سطح عنق الرحم ، مما يساعد على رشح الدماء من الشرايين السطحية بنتيجة الجماع

- نمو شاذ في عنق الرحم Cervical dysplasia
- زوائد لحمية في عنق الرحم (بوليبات عنق الرحم) Cervical polyps
- زوائد لحمية رحمية Uterine polyps ، وتحدث عندما تنمو بطانة الرحم وتسبب نتوءات
- اورام ليفية رحمية حميدة Fibroid tumors
- عدوى بكتيرية بـ الكلاميديا Chlamydia
- داء المشعرات المهبلية Trichomoniasis
- عدوى فطريات المهبل Vaginal Yeast Infection ، ويصاحبها حكة وحرقان و رائحة كريهة وافرازات تشبه الجبن الابيض
- التهاب بطانة الرحم Endometritis
- السيلان Gonorrhea
- التهاب المهبل Vaginitis
- تناول حبوب منع الحمل لسنوات طويلة
- اضطراب الدورة الشهرية لأسباب نفسية هرمونية

التشخيص في هذا المجال يتم بأخذ عينات مخبرية من عنق الرحم وزرعها . كذلك يجب قحط بطانة الرحم أو شفطها وإرسالها إلى مختبر الأنسجة لزرعها وتحليلها للتأكد من عدم وجود مرض سرطاني خبيث

***

فوائد تدليك البروستاتا

اولاً تدليك البروستاتا للرجل نوعين:

1- نوع خارجي بتدليك منطقة العجان بين الخصيتين و الشرج ويدلك العجان بطريقه دائريه ل 10 دقائق وسيلاحظ خروج سائل مثل المذي من القضيب وهذا السائل عادة يكون رواسب في الغده

2-نوع داخلي بتدليك البروستاتا عبر المس الشرجي وذلك بتدليك البروستاتا عبر دائريا باصبع اتجاه الخصيتين

وهذا التدليك ينشط القوه الجنسيه للرجل ويجدد أنتاج منيه ويزيد أيضاً الأنتصاب

ومن الأفضل أن يرافق ذلك تدليك لخصيتي الرجل لتنشيط الدوره الدمويه فيها ولزيادة الانتصاب

***

المشاكل التي تعيق العلاقة الجنسية

تتصدر قائمة أكثر الاشياء التي يكرهها الرجل أثناء المعاشرة "تغير تعابير وجه المرأة عندما يحين دورها في مداعبته" يقول الرجال بأن هذه التعابير كفيلة بتدمير كل العلاقة فهناك من تبدو كأنها تشعر بالقرف أو عدم الرغبة أو من تتوقف تماما وتبدأ في التفكير في طريقة للتهرب من واجبها مما يقلل من الرغبة الجنسية عند الرجل! تذكري أكثر الناس يشعرون بالنشوة الجنسية وبلوغ الذروة عن طريق المداعبة فقط.

من الامور الاخرى التي يمكن أن تؤثر سلبيا على علاقتكما:

1. الخوف من محاولة شيء جديد:

إذا كان الشريك يريد منك أن ترتدي ثيابا مثيرة أو حتى مضحكة أو غريبة قاومي رغبتك في التفكير التقليدي وبدلا من قول شيء مثل "مستحيل" "في أحلامك" فكري بالموضوع وحاولي التوصل معه إلى اتفاق يرضي الطرفين بحيث يحصل على ما يريد وتحصلين أنت على ما تريدين. لا شيء يقتل الرغبة الجنسية مثل الشريك السلبي المتردد إذا كنت ترفضين القيام بكل شيء يطلبه منك الشريك فأنت ترسلين له رسالة عدم اهتمام به.

2. عدم معرفة نقاط الإثارة في جسدك:

أكثر النساء يشعرن بهزة الجماع لوحدهن على خلاف الرجال فهزة الجماع عملية ليست سهلة بالنسبة للنساء. فبينما يحاول الرجل جاهدا السيطرة على قضيبه ومنعه من الانتصاب والقذف المبكر وربما العد حتى 500 لوقف القذف. تبدو الفتيات هادئات مطمئنات يصعب إثارتهن بسهولة. ولكن هذا لا يعني أن النساء باردات العواطف ولكن هزة الجماع بالنسبة لهن أمر يحتاج إلى الكثير من المداعبة وإلى الخبرة وهذا ما لا يمكن تحقيقه بدون تعاون من الرجل. لذا تعرفي على جسدك جيدا

واعرفي النقاط التي تثيرك وقومي بالتحدث مع الشريك عن كيفية إثارتك وإلا ستظلين وحيدة في الظل بينما يشخر الشريك بعد إشباع رغباته.

3. لا تكوني سلبية:

إذا كنت تنتظرين الشريك ليبدأ بالمغازلة فأنت على الأرجح سلبية وستخسرين الكثير من المتعة. لا يوجد ما يمنعك من أن تبدئي بالمغازلة والمداعبة. إذا بدأت في مداعبة الشريك فجأة على غير عادتك فقد يشعل هذا فتيل الرغبة الجنسية وبدلا من أن تكوني سلبية خذي دورك في العلاقة الثنائية وسيطري على الوضع ولو لبضع دقائق وستعرفين عندها عنا ماذا نتحدث.

4. الشعور بالإحراج:

لعل من أسوء اللحظات التي قد تقتل اللحظة الجنسية لحظة الشعور بالإحراج وهنا يجب أن نذكر الأزواج بأن العلاقة الجنسية قد تتخطى كل شيء إلا لحظات الإحراج المزعجة والتي تأتي دون سابق إنذار مثل اكتشاف أن ثيابك الداخلية متسخة تناول الثوم قبل الذهاب إلى السرير وصول الدورة الشهرية في ذلك الوقت بالذات أو عدم إغلاق الباب ودخول أحد الأطفال عليكما فجأة. لذا استعدا نعم حضرا لوقت المرح معا لا تتناول وجبة دسمة غنية بالروائح القوية تفقد ثيابك الداخلية ولا حاجة لأن نقول أنك يجب أن تحافظ على نظافتك الشخصية دائما وليس فقط لممارسة الجنس وضع الأطفال مبكرا في السرير وإغلاق الباب جيدا عندما تكونان في الداخل. وأخيرا كونا صريحان محبان وخذا المواقف المحرجة بروح رياضية واستغلا اللحظة لتضحكا معا. وحتما ستصبح حياتكما الجنسية مليئة بالقصص والخيال والإبداع الذاتي

***

العلاقة بين علاج الخصوبة والهبوط في النشاط الجنسي

النشاط الجنسي هي الطاقة التي تدفعنا للعثور على الحب، العلاقة، الدفء والحميمية. وهو يظهر بالطريقة التي نشعر ونتحرك بها عندما نلمس، وبالطريقة التي نشعر بها عندما يلمسوننا. هذا الاقتباس هو جزء من تعريف النشاط الجنسي لمنظمة الصحة العالمية. هل يستطيع كل زوجين تطبيق ذلك، أم أن هنالك أوضاعًا في الحياة لا يمكن الوصول فيها إلى النشاط الجنسي على الرغم من الحب والرغبة لدى الزوجين؟ . يواجه الزوجان الموجودان في أوج علاج الإخصاب صعوبة في ممارسة النشاط الجنسي في أعقاب الصعوبة العاطفية وطبيعة علاج الإخصاب، حتى لو كانا يحبان بعضهما البعض ولديهما الرغبة في زيادة حجم العائلة.

1) فقدان الرغبة

"إننا متزوجان منذ خمس سنوات"، تقول امرأة تخضع لعلاج الإخصاب، "لم نرغب في البداية بالحمل لأننا كنا لا نزال ندرس في الجامعة. وكانت لدينا دائمًا حياة جنسية رائعة. زوجي هو شريك رائع ووصلنا سوية إلى ذروات جديدة. حاولنا الحمل لمدة سنة، وبعد أن فشلنا توجهنا إلى عيادة الإخصاب، حيث أظهر الاستيضاح أنه يعاني من مشكلة صعبة في السائل المنوي، وأن جزءًا من العلاج منوط بإعطاء سائل منوي لإجراء فحوص وللعلاج. وفي أعقاب النتيجة التي حصلنا عليها من فحص السائل المنوي، ظهرت لديه مشكلة في الأداء الجنسي. فأصبح غير قادر على إعطاء عينات من السائل المنوي للفحص، وأخيرًا أصبح غير معني بممارسة الجنس كليًا. إنني أتناول الهورمونات، التي سببت لي البدانة، وأنا متأكدة من أنه لا يشتهيني. لذلك قررنا التنازل عن الجنس حتى ننجح في الحمل."

هذه القصة هي قصة نموذجية للعديد من الأزواج الذين يضطرون إلى الاستعانة بعلاج الإخصاب. ويحصل الزوجان، خلال العلاج، على تعليمات مختلفة، يبدو بعضها غريبًا ومقلقًا:

* متى تسمح ومتى تحظر ممارسة الجنس.
*متى يجب إحضار السائل المنوي إلى المختبر بسرعة.

إن هذا النوع من الطلبات يضع العراقيل أمام تلقائية الحياة الجنسية. علاوة على ذلك، يضيف التوتر القائم خلال العلاج والرغبة القوية في الإنجاب إلى الخوف، وأحيانًا إلى الاكتئاب اللذين يسببا الهبوط في الرغبة الجنسية. ويفشل جزء من الأزواج في الصمود أمام الضغط النفسي ويقرر الانفصال خلال العلاج أو حتى بعد النجاح في الحمل.

كيف يمكن المحافظة رغم ذلك على الرغبة الجنسية؟

لا تساهم العلاقات الجنسية الجيدة في الحياة الزوجية فحسب، وإنما في نجاح علاج الإخصاب أيضًا. للحياة الجنسية السليمة والممتعة دور مهدئ إلى حد كبير. وأحيانًا هنالك حاجة إلى تغيير طبيعة الاتصال الجنسي، التشديد أكثر على المداعبات التي تسبق الجماع، حتى لو أن ذلك قلل من ممارسة عملية الجماع نفسها.

"لقد تبين لنا خلال العلاج أن حياتنا الجنسية توقفت"، تقول امرأة تخضع للعلاج. "فقد قلص التوتر الرغبة الجنسية لدى كلينا، وأدى الإحباط الناجم عن ذلك إلى التوتر ونفاذ صبر الواحد تجاه الآخر. خضعنا إلى ثلاثة علاجات إخصاب من دون أن ننجح. ولدى اقتراب العلاج الرابع، قررنا أن التوتر العام يشلّ أداءنا، وإننا نريد مواصلة التمتع بالحياة على الرغم من العقم. عدنا تدريجيًا إلى ممارسة الجنس بشكل منتظم، مما ساعدنا على الاسترخاء، وبالفعل نجح العلاج الرابع، وأنا الآن في بداية الشهر الرابع من الحمل، وليس لدي الصبر ولا أستطيع الانتظار حتى الولادة."

تتأثر دائرة الاستجابة الجنسية لدينا من العديد من العوامل:

الثقافة: يوجد في كل ثقافة مجموعة أنظمة جنسية مختلفة. لذلك، فإن الانتقال بين ثقافات مختلفة أو العلاقة الزوجية بين زوجين منحدرين من ثقافتين مختلفتين تتأثر من جراء ذلك.

العواطف: هنالك أهمية لعواطف الزوجين من ناحية درجة الحميمية والرغبة الجنسية التي يمكن الوصول إليها.

فلسفة الحياة: على نحو مفاجئ، يشكل هذا الأمر عاملاً مؤثرًا على النظرة إلى ماهية الجنس السليم والصحي.

الأمراض: تؤثر الحالات المرضية المختلفة بشكل سلبي على رغبتنا الجنسية كما يحدث خلال علاج الإخصاب.

يمكن أن تظهر الاضطرابات في الأداء الجنسي في مراحل مختلفة من الاتصال الجنسي، ابتداء بهبوط الرغبة الجنسية، مواصلة الإثارة الجنسية التي تشكل استجابة الجسم للرغبة – الانتصاب لدى الرجل والرطوبة في المهبل لدى المرأة، ووصولاً إلى ذروة النشوة الجنسية. وقد يظهر لدى الرجل، بالمقابل، اضطراب أيضًا في القذف، الذي يمكن أن يكون أسرع أو أبطأ مما كان عليه في الماضي.

2) الاضطراب في الخصوبة لدى الرجل:

مشكلة السائل المنوي: انعدام الانتاج، اضطراب في الإنتاج أو مشكلة ميكانيكية في التحرك في قناة السائل المنوي.

مشكلة هورمونية: اضطراب في إنتاج التستوسترون في الخصيتين أو مشكلة هورونية في المراكز الدماغية التي تؤثر على إنتاج التستوسترون. ويؤدي انعدام هذا الهورمون إلى مشاكل في الانتصاب. كذلك يؤدي المستوى المرتفع من البرولكتين (هورمون الحليب) إلى اضطراب في الرغبة الجنسة.

ليست هنالك أي علاقة فسيولوجية بين نوعية السائل المنوي وبين الأداء الجنسي، ولكن هنالك تأثير عاطفي جدّي، تضعضع الثقة بالنفس، وبشكل ثانوي مشاكل في الرغبة، الانتصاب والقذف.

3) اضطرابات في الخصوبة لدى المرأة:

اضطراب ميكانيكي – إنسداد في قنوات فالوب.

اضطراب هورموني – الإفتقار إلى التوازن الذي يؤدي إلى انعدام الإباضة أو إلى إباضة غير منتظمة أو إلى هبوط في مستوى الهورمونات، مما يؤدي إلى عملية تشيّخ المبيضين قبل الأوان.

مشكلة في الغشاء المخاطي في الرحم – افتقار هورموني لا يسمح بإنتاج غشاء مخاطي رحمي جيد لتجذير الحمل.

كيف تؤثر هذه المشاكل على الأداء الجنسي؟
يسبب العلاج الهورموني أحيانًا الهبوط في الرغبة الجنسية. ويترك العقم أثرًا عاطفيًا لأن المرأة تشعر بانعدام الأنوثة لأنها لم تنجح في الحمل، وان شيئًا ما غير سليم في أدائها النسائي. ونتيجة لذلك يكون هنالك هبوط في الاعتزاز وبالثقة بالنفس مما يؤدي إلى الاكتئاب وفقدان الرغبة الجنسية.

4) العقم لسبب غير معروف
لا ينجح الزوجان أحيانًا بالحمل لسبب غير معروف. ويمكن في هذه الحالات أيضًا أن يتضرر النشاط الجنسي، الذي يتم التعبير عنه في أفكار مثل: "إذا كان كل شيئ سليمًا وليس هنالك حمل، فإن شيء ما لدي غير سليم"، "لما يحدث هذا لنا بالتحديد"، "كان من الأفضل لو عثروا على مشكلة لدينا."

يعتقد هو بأنها ربما هي "المذنبة" وتعتقد هي بأنه ربما هو "المذنب"، ويؤدي كل ذلك إلى هبوط في الحاجة إلى المتعة الحميمية مع الزوج/ الزوجة. وعادة ما يظهر إحساس بعدم التلائم والإحباط مرة أخرى، اكتئاب وهبوط في الثقة بالنفس، وايضا في الرغبة الجنسية.

5) اضطراب مدمج في الخصوبة

مشكلة في الخصوبة لدى كل واحد من الزوجين، الرجل والمرأة. ونظرًا لوجود المشكلة لدى كليهما، هنالك تأثير مهدئ لأن "كليهما مذنب بالمشكلة"، وعادة لا تظهر أي مشاكل جنسية في هذه الحالة.

6) أجسام مضادة في عنق الرحم

إن وجود أجسام مضادة للسائل المنوي في عنق الرحم لدى المرأة يمكنه أن يضر بالنشاط الجنسي، لأن المرأة قد تشعر بأن جسدها يقاوم جسده وليست هنالك إمكانية للربط البيولوجي بينهما.

7) انعدام الرغبة

يمسّ انعدام الرغبة في احتمالات إقامة علاقة جنسية في موعد الإباضة. كما ويؤدي الاضطراب في الوصول إلى ذروة النشوة الجنسية إلى خفض الرغبة والحاجة إلى إقامة علاقات جنسية، وبالطبع يقل احتمال الحمل في أعقاب ذلك.

* يبدو أن لذروة النشوة الجنسية أهمية في المساعدة في نقل خلايا السائل المنوي من المهبل إلى الرحم وقناة فالوب، حيث يتم هناك الارتباط بالخلية المنوية.

* لا يسمح الألم خلال العلاقات الجنسية بإقامة علاقات جنسية بالمرة أو أنه يخفض من وتيرة العلاقات.

مشاكل النشاط الجنسي:

قد ينبع عدم إقامة العلاقات الجنسية من عدة مشاكل جنسية والتي يمكن حلها بواسطة علاجات مختلفة وبنسب نجاح قد تصل إلى 100 بالمئة. إن أسباب تلك المشاكل الممكنة هي ما يلي:

• التخوف من الأداء - الصعوبة لدى الرجل في الوصول إلى انتصاب يسمح بالجماع بشكل كاف، قد يكون على خلفية الخجل أو انعدام الخبرة الجنسية لدى الرجل مقارنة بزوجته. وتنتشر هذه الظاهرة نسبيًا في المجتمعات المتدينة والمتشددة التي يسري عليها حظر التعامل مع قضية النشاط الجنسي قبل الزواج. ومقابل ذلك، هنالك وصية وحتى واجب بعد الزواج تجاه المرأة من ناحية العلاقات الجنسية، الأمر الذي من شأنه أن يثير البلبلة والصعوبة في الأداء وكذلك الخوف من التسبب بالألم.

• تشنج المهبل - وهو تشنج عضلات غير إرادي في الجزء الخارجي من المهبل نابع من خوف جسدي أو نفسي من الجماع. والحديث هنا عن رد فعل لا سيطرة للمرأة عليه. وقد يكون سبب ذلك عدم الاستعداد الكافي للحياة الجنسية، وفي أعقاب ذلك الخوف من الألم الشديد خلال إقامة العلاقات الجنسية الأولى أو صدمة جنسية في الماضي.

• التهاب المدخل المهبلي – عملية التهابية كرد فعل للجسم في مدخل المهبل، تؤدي إلى ألم في بداية الجماع الجنسي، او اثناء فحص الطب النسائي وحتى عند استعمال التمبون. إن خلفية هذه الحالة غير واضح وهنالك العديد من النظريات بالنسبة لسبب المشكلة. تنتشر هذه المشكلة لدى الشابات اللواتي تتناولن حبوب منع الحمل، على الرغم من عدم وضوح العلاقة بحبوب منع الحمل.

وبالطبع، تجدر معالجة المشاكل الجنسية هذه بسرعة ضمن إطار عيادات الأداء الجنسي من أجل التوصل إلى نشاط جنسي سليم، وبالتالي يمكن للمرأة الحمل بشكل طبيعي ومن دون الحاجة إلى العلاج.

بالإضافة إلى ذلك، هنالك أزواج لا تنجح في الحمل بسبب مشكلة جنسية ما، وهم يخضعون لعلاجات إخصاب متنوعة وغير ضرورية بدلاً من العثور على حل لمشكلة النشاط الجنسي لديهم والحمل بشكل تلقائي.

ضعف الانتصاب.. يستجيب للعلاج النفسي:

حينما راجع الباحثون من البرازيل إحدى عشرة دراسة تمت حتى اليوم للتحقق من مدى جدوى العلاج النفسي في إزالة حالة ضعف الانتصاب أو التخفيف من حدتها فإنهم قالوا كلاماً يُخالف ما دأب البعض على ترديده اخيرا خاصة بعد ظهور أدوية تنشيط الانتصاب كفياغرا وليفيترا وسيالس.

ووفق نتائج أول دراسة مراجعة في هذا الشأن قالت الدكتورة تامارا مينلك الباحثة الرئيسة في الدراسة من جامعة ساوباولو وزملاؤها الباحثون بأن العلاج النفسي الجماعي Group psychotherapy يُمكنه أن يُساهم في معالجة حالات ضعف الانتصاب. لكنها استدركت بالقول ان ثمة حاجة إلى إجراء المزيد من البحث لتأكيد مدى قدرة العلاج النفسي الجماعي وحده دون الاستعانة بأي وسائل علاجية أخرى على تخليص الرجال من هذه المشكلة الصحية. وأيضاً لتحديد ما هو النوع العلاجي النفسي الأفضل في التغلب عليها.

ومع تطورات معالجة ضعف الانتصاب في السنوات الثماني الماضية بدخول فياغرا عام 1999 مجال الخدمة العلاجية تطور فهم الأطباء لآليات نشوء هذه المشكلة الصحية. كما تطورت دلالات اكتشاف الإصابات بها لتصبح في كثير من الأحيان مؤشراً على ضرورة إجراء فحوصات للتأكد من سلامة أداء الشرايين والغدد الصماء في الجسم لوظائفها. إلا أن الاضطرابات النفسية تدخل في مراحل مبكرة من بدء

ظهور مشكلة ضعف الانتصاب ما قد يزيد في تعقيد المشكلة وصعوبة معالجتها أو عدم الرضا التام عن نتائج المعالجات أياً كانت لأن ضعف الانتصاب عرض من بين جملة أعراض إما أمراض عضوية أو نفسية. والأمراض العضوية تلك تشمل أمراض الشرايين الناجمة عن اضطرابات الكولسترول أو ارتفاع ضغط الدم أو السكري بكل تداعياته واضطرابات الغدد الصماء الموزعة في أماكن شتى من الجسم أو اضطرابات البروستاتا وغيرها من أعضاء الجسم. كما تشمل الاضطرابات النفسية الاكتئاب والقلق والمشاكل النفسية الاجتماعية مع شريكة الحياة.

* مراجعة علمية

* وقالت الباحثة في دراستها المنشورة في عدد السابع عشر من يوليو لمجلة مكتبة كوشران العلمية الملاحظ أنه في حين تم بتعمق دراسة فاعلية أدوية حبوب معالجة ضعف الانتصاب والمعالجة بالحقن الدوائية في العضو الذكري وتركيب أجهزة التفريغ فيه. إلا أن القليل من الجهد العلمي قد تم توجيهه نحو بحث جدوى العلاج النفسي في هذا الشأن. هذا مع العلم بأن العوامل النفسية مثل القلق من مدى إتقان الأداء تُعتبر أحد الأسباب الرئيسية في ظهور المشكلة لدى الكثيرين. وأن من المهم آنذاك إزالة تأثير تلك الأسباب النفسية لإعادة الأداء الجنسي إلى طبيعته المعتادة.

وبمراجعة الباحثين لنتائج إحدى عشرة دراسة وجدوا أن خمسا منها أشارت إلى أن 60٪ من الرجال المُصابين بضعف الانتصاب هم أقل عُرضة لاستمرارية هذه المشكلة لديهم بعد اشتراكهم في علاج نفسي جماعي مقارنة بمن لم يُشاركوا في جلسات علاجية من هذا النوع.

وأشارت دراستان بحثتا في دور العلاج الجماعي النفسي لحالات ضعف الانتصاب إلى أن 95٪ من الرجال استجابوا لهذه الوسيلة العلاجية. وهو ما قلل من استمرارية المشكلة لديهم بنسبة 87٪.

كما أن دراستين قارنتا في الفاعلية بين تناول حبوب فياغرا وحدها وتناول حبوب فياغرا مع المشاركة في العلاج النفسي الجماعي لضعف الانتصاب. ووجد الباحثون أن منْ تناولوا فياغرا وشاركوا في العلاج النفسي الجماعي هم أقل احتمالاً لاستمرارية معاناتهم من ضعف الانتصاب مقارنة بمن دأبوا على تناول فياغرا وحدها كحل لهذه المشكلة لديهم.

وقالت الباحثة إن ظهور اضطرابات الأداء الجنسي لدى بعض الأزواج يُمثل صورة من التفاعلات العصبية نتيجة إما لتصادمات ونزاعات عميقة في العلاقة أو لتدني مستوى التواصل أو الصراع على القوة. والعلاج الدوائي على حد قول الباحثة ربما ليس هو الحل الجذري لهذه التضاربات النفسية.

وتوصل الباحثون بخلاصة مراجعة نتائج الدراسات الى أن تكامل ودمج العلاج الجنسي مع الوسائل العلاجية النفسية الأخرى والخروج بممارسة موحدة سيكون ذا فاعلية في التغلب على مشكلة ضعف الانتصاب.

*** ضعف الانتصاب**

* وثمة صور متعددة للمعاناة من مشكلة ضعف الانتصاب منها عدم القدرة أحياناً على تحقيق انتصاب تام في العضو أو عدم القدرة للمحافظة على انتصاب طوال وقت زمني معقول من ممارسة العملية الجنسية أو الفقد التام لحصول أي درجة من الانتصاب. وانتصاب العضو عملية معقدة وبشكل عام فانها تتطلب أولاً توفر مجموعة من الدوافع والرغبات النفسية الصادرة عن الدماغ استجابة لعديد من المؤثرات الخارجية. وثانياً وجود معدلات طبيعية لهرمون تستوستيرون الذكري. وعلى المستوى المحلي في العضو تتطلب عملية الانتصاب وجود جهاز عصبي يعمل بطريقة طبيعية وأوعية دموية لديها قدرة على توصيل الدم الكافي للعضو وحبس الدم فيه طوال العملية الجنسية. ووجود الرغبة وتوفر الإثارة ونشوء الاستجابة لممارسة العملية

الجنسية هي مهمات يعمل الدماغ على القيام بها. وتعمل الأعصاب على توصيل رسائل الدماغ بتهيئة انتصاب العضو للقيام بالعملية الجنسية. وهنا تبدأ الشرايين بملء الأنسجة الوعائية الأسفنجية في عضو الذكر بكميات كافية من الدم. وتعمل أيضاً الأوردة على قفل صمامات تصريفها للدم المتجمع في العضو إلى حين الفراغ تماماً من العملية الجنسية. وبعد ذلك الفراغ تتم إزالة الانتصاب عبر وقف عملية تدفق الدم من خلال الشرايين وعبر تسهيل تصريف الدم المتجمع في العضو من خلال الأوردة. ودور الهرمون الذكري هو المحافظة على ظروف ملائمة في الدماغ وفي خصائص الرجولة وفي الأعضاء التناسلية الذكرية كي يقوم الجسم بالعملية الجنسية.

وأي اضطراب في أي من الخطوات الثلاث الإثارة والاستجابة الدماغية وتفاعل الأوعية الدموية أو نسبة الهرمون الذكري يُؤدي إلى ظهور مشكلة ضعف الانتصاب لدى الرجل. ولذا تشمل الأسباب غير العضوية للمشكلة هذه إما وجود اضطرابات نفسية مثل القلق والتوتر والإرهاق والاكتئاب أو وجود مشاعر سلبية تجاه الشريك في العملية الجنسية مثل الاستياء والامتعاض أو الكراهية أو فقد الإعجاب والإثارة والتنافر والصراعات وغيرها. وهي وحدها كافية لظهور المشكلة لدى الرجل أي دون وجود أي أسباب عضوية في الجسم ودون أيضاً وجود أي اتباع لسلوكيات غير صحية مثل التدخين أو تناول الكحول أو قلة ممارسة الرياضة أو غيرها.

كما أن الأسباب غير العضوية تتداخل مع تلك العضوية إذْ كما يقول الباحثون من مايو كلينك إن وجود مشكلة عضوية بسيطة قد يبطئ من سرعة الاستجابة الجنسية ما قد ينجم عنه قلق من القدرة على تحقيق الانتصاب لدى الرجل. وحينها يزيد هذا القلق الأمور تعقيداً.

* تغييرات في سلوكيات نمط الحياة.. لمعالجة ضعف الانتصاب

* يقول الباحثون من كليفلاند إن إحدى طرق تحسين الانتصاب إجراء تغييرات بسيطة على أنماط السلوكيات في الحياة اليومية. وكل ما يحتاجه بعض من الرجال هو التوقف عن التدخين وممارسة الرياضة البدنية بانتظام وتقليل مستوى

معايشة التوتر. وحتى لأولئك الذين لديهم أسباب مرضية عضوية فإن اتباع هذه السلوكيات الصحية في نمط الحياة اليومية يُعتبر إحدى وسائل معالجة تلك الأسباب العضوية. ويعمل كل من ترك التدخين وممارسة الرياضة البدنية على تقوية قدرات ضخ القلب للدم وتنقية الشرايين وزيادة كمية الأوكسجين في الشرايين من خلال رفع لياقة القلب والرئة. كما أنهما يُسهمان في خفض ضغط الدم خاصة مع بذل المجهود البدني. ويُمكنان من بناء قدرات أعلى في اختزان الطاقة بالجسم والاستفادة منها بحرقها عند بذل المجهود البدني. وبالإضافة إلى كل ذلك يُسهمان في تقوية العظم وآلية انقباض وانبساط العضلات. وتخفيف التوتر النفسي والاكتئاب وخمل الذهن. وهي كلها ستعطي رفع مستوى الثقة في النفس والظهور بمظهر أكثر ارتياحاً وجاذبية وتمتعاً بالعافية والنشاط أمام الغير.

وبالرغم من أن الشعور بالتوتر شائع لدى الناس بشكل طبيعي لأن أجسامنا لديها القدرة على ملاحظة مسبباته بصفة طبيعية وبالتالي التفاعل معها وفق ما يتطلبه الأمر من تجنب المخاطر أو التنبه لها. إلا أن تلك المسببات للتوتر ملازمة لطبيعة الحياة ومن الصعب الابتعاد عنها. لكن المشكلة هي في تفاعل البعض معها ونشوء شعور لديهم بمحاصرتها لهم ووقوعهم في فخها. والمشكلة هي أن الجسم ليس بمقدوره تحمل ذلك لوقت طويل أو بشكل متكرر. وهو ما ينجم عنه تحطم تماسك الجسم وبدء ظهور الأمراض. والمفتاح في نجاح التفاعل مع تلك المسببات للتوتر هو معرفة مصادرها وتعلم طرق لتوجيهها والتقليل من التأثر بها.

والخطوة الأولى تعلم وسيلة فاعلة للاسترخاء وتطبيقها بانتظام وإعطاء النفس أوقاتا للراحة حتى ولو لبضع دقائق وتفحص وتعديل طريقة التفكير خاصة التوقعات غير الواقعية إضافة إلى الحديث مع أحد أفراد العائلة أو الأصدقاء. أو طلب المعونة من المتخصصين وغيرها من الوسائل.

ومن شأن السلوكيات الصحية هذه تقليل أو إزالة المعاناة من ضعف الانتصاب

***

نصائح هامة في ليلة ألدخله

الكثير من الشباب المقبل على الزواج قلقون من ليلة ألدخله ليلة العمر كما يسمونها وقد يكون القلق شيء طبيعي فهم مقبلون على حياه جديدة شبه مجهولة بالنسبة لهم والبعض منهم يتساءل ماذا تنصحني أن افعل في هذه الليلة ونقول أن العريس والعروس في هذه الليلة يكونا في قمة الإنهاك البدني والتوتر النفسي في هذه الليلة المنتظرة وذلك لظروف اجتماعيه وعادات كلنا يعرفها تؤدى إلى هذه النتيجة يدخل الزوجان إلى عش الزوجية بعد يوم حافل من الإجهاد وربما لا يكونا قد أخذا قسطا كافيا من الراحة والنوم في الأيام السابقة وذلك لدواعي الإعداد للعرس وشقة الزوجية وخلافه هذا من الناحية البدنية.

أما من الناحية النفسية فالأمر ليس أفضل كثيرا وذلك أنهما مقبلان على مجهول كل منهما يتخوف منه ويشتاق إليه في نفس الوقت وحصيلتهما فى ذلك بعض المعلومات المبعثرة من هنا وهناك وقد يكون بعضها خطأ وبعضها مضلل فهي تخشى من هذا الشيء الذي سوف يدخل فى داخلها ويسبب لها ألما وجرحا وربما متعه وهو يخشى الا يستطيع أن يقوم بما هو منتظر منه ربما بسبب أشياء سابقه تزاحم ذاكرته وتنذره بالعقاب فى هذه الليلة ويزيد التوتر عادات سيئة من الأهل مثل الحضور صباحا مبكرا والاطمئنان ان كل شيء سار طبقا للخطة ألموضوعه!!

ولو سألتهم ما هي ألخطه ألموضوعه أو ما هو المطلوب أصلا لاتهموك بقلة الأدب وربما بأكثر من ذلك

والمهم أن هذا يعرفه الزوجان جيدا ويضعانه فى حسابهما ماذا سيقولان للأهل في الصباح؟!

كانت هذه مقدمه لابد منها وألان ماذا تفعل؟

اولا:

عند دخولكما غير ملابسك واطلب منها ان تفعل الشيء نفسه وخذ حماما هادئا واطلب منها ان تفعل نفس الشيء حتى تريحا جسديكما قليلا

ثانيا:

تعشيا فانتم لابد انكما تتضورا جوعا ولكن حذارى من الاسراف فى الاكل او اكل اطعمه سمينه ولحوما كثيره وخاصه لك ايها الشاب لسبب بسيط ان ذلك سيؤدى الى امتلاء المعده ويعطى شعورا بالخمول ولكن اهم من ذلك يسحب كميه كبيره من الدم من الدوره الدمويه الى المعده والانتصاب ياعزيزى بحاجه الى هذه الدماء التى توجهت الى المعده وستحتاج اليها بعد قليل

ثالثا:

قوما فتوضأ واطلب منها ان تفعل الشيء نفسه وصلى بها اماما صلاة الفريضه او ركعتين نافله وهذه الخطوه لها فائدتان الاولى البركه تحل عليكما من الله سبحانه فى بداية حيتكما الزوجيه وماحوجكما الى ذلك والثانيه علميه وهى ان الصلاه تخفف كثيرا من التوتر الموجود لديكما وتعطيكما الصفاء الذهنى المطلوب لجعل الجماع متعه وهذه الليله بحق ليلة العمر

رابعا:

بعد الصلاة قم أنت وهى إلى غرفة المعيشة واطلب منها مشروبا لكما سويا مثل الشاي أو عصائر ولكن حذار من الخمر فهي علاوة على حرمتها وان بداية الحياة الزوجية بمعصية كبيره إلا أنها أيضا لها اثر سلبي على الناحية الجنسية بعكس ما يعرفه أو يسمع عنه الكثيرين فللأسف روجت الأفلام لذلك بطريقه جعلت الخمر كأنها من متطلبات ليلة ألدخله

ففي الغرب يستعملونها لتخفيف التوتر ولكن لدينا الصلاة وديننا العظيم فلا نقلد لمجرد التقليد المهم أن تجلسا وتتناولا المشروب فى غرفة المعيشة أو الصالة ولا بأس من بعض المرح وتتبادلا الحديث في حياتكما والمستقبل ومثلا هل تخططا للحمل الان ام يؤجل ذلك وايضا هناك شيئا مهما جدا ولابد من الإشارة إليه وهو التأكيد

على قدسية اسرار الحياه الزوجيه وانها خاصه بالزوجين فقط ولايجوز لاى مخلوق مهما كان الاطلاع على هذه الاسرار وان افشائها من الكبائر التى يحاسب عليها الله سبحانه وتعالى وان ذلك يحدث شرخا فى العلاقه الزوجيه وكذلك وضح لها كم تحبها وان الجماع ليس مؤلما بطريق كبيره بل اول مره سيكون هناك بعض الالم الخفيف وربما بعض الدماء وانك ستكون رقيقا معها للغايه وان احست باى الم فى اى وقت تعلمك وانكما نصفان تتكاملان وان الجنس امتع الغرائز التى خلقها الله كل ذلك برقه وود وحب ولابأس ساعتها من التقبيل والمداعبه ولاتذهب بها الى الفراش الا ان احسستما انكما بحاجه لذلك

خامسا:

عند ذهابكما للفراش انزع عنها الملابس الداخليه برفق واطلب منها ان تفعل الشيء نفسه واندمجا مجددا فى التقبيل والمداعبه حتى تتأكد انها مستثاره بصفه كافيه وذلك حتى يكون المهبل مهيأ لذلك بالافرازات التى تساعد على الجماع وفى اول مره تكون هى نائمه على ظهرها ووجهها لاعلى وتفتح فخذيها قدر الامكان وانت على ركبتيك وقد يحتاج الامر الى وضع وساده تحت مقعدتها حتى يكون مهبلها وقضيبك على نفس المستوى ولو كان المهبل غير مبلل بطريقه كافيه يجوز استعمال كريم مثل كيناكومب او فازلين طبى- فهو الافضل ولايؤثر سلبا على بيئة المهبل الداخليه وعموما كما ذكرنا لو كانت العروس مندمجه وتم تحضيرها واستثارتها بشكل كاف فان المهبل سيكون رطبا طبيعيا وهذا هو الافضل- ودهنه على مدخل المهبل او على رأس القضيب وادخل برفق فى فتحة المهبل واثناء ذلك داعبها وقبلها وقبل حلماتها وغير ذلك حتى يتم الدخول كاملا عندها لو كانت مندمجه اكملا فان احساسها بالمتعه يزيد على احساس الالم

ولكن ان كان العكس واحسست انها متألمه فاخرجه فورا وهنا ليس شرطا خروج نقط دم بشكل فورى بل قد يتأخر ذلك وتلاحظه العروس عند ذهابها بعد ذلك للحمام وكذلك لاننصح ان تجلس العروس فى ماء به مطهر فان المطهرات تزيد

المها وليس لها اى داعى ودعها لمدة نصف ساعه او ساعه وبعد ذلك عاودا الجماع وساعتها عادة مايكون الالم قد زال ولكن ان كانت هى متوتره جدا وتضم فخذيها بشده كلما حاولت انت الادخال وقد يؤدى ذلك الى التأثير عليك واضعاف الانتصاب(التوتر) فان وصلت الامور الى هذا الحد ولم تجد ان هناك بادرة تحسن فالافضل ان تؤجل الجماع الى الصباح بعد صلاة الفجر فهذا اروع وقت يمكن ان يتم فيه الجماع بين الرجل والمرأه.

***

مخاطر الفياجرا

عندما اكتشفت الحبة الزرقاء الفياجرا هرع إليها الكثيرون على أمل إصلاح ما أفسده الدهر،ولكن البعض أفرط في تناولها حتى أصبح يعتمد عليها اعتمادا مطلقا،الأطباء يحذرون من أن لكل عقار أيا كان أثاره الجانبية ، و اضرار الفياجرا كبيرة لكل من لا يتبع كلام الأطباء قبل تناولها..

يشير د.محمد هشام حسن أستاذ أمراض القلب بطب الأزهر في حواره مع مجلة طبيبك الخاص ،إلى أن تناول عقار الفياجرا لمرضى القلب قد يكون سببا في الإصابة بالذبحة الصدرية أو ذبحة قلبية،هذا إلى جانب أن له تأثيرا سلبيا على مرضى سرطان الدم اللوكيميا وتصلب الشرايين التاجية ،وبذلك يكون العجز الجنسي المعالج عن طريق الفياجرا إيذانا بحدوث أمراض القلب والسكر ،بالإضافة إلى بعض أنواع السرطانات،إذ أن الفياجرا قد تخفي وراءها أمراضا وأعراضا لأمراض كامنة حيث قد تزداد نسبة الخطر أكثر في ظل التقييم من خلال قرص الفياجرا الساحر جنسيا كما يظنه الناس.

ثمة أمر آخر إن هناك شريحة من الناس قد يفرطون كثيرا في تناول أقراص الفياجرا كي تخلصهم من عجزهم الجنسي ، إلا أن هذا الإفراط كان من نتيجته رغم ما قيل عنه من انه عقار آمن –إلا أن المستعملين لهذا الدواء، كان مصدر الخوف عليهم أنهم سوف يصبحون مدمنين لاستعماله ، بحيث يصبحوا لا يستطيعون الحصول على عملية الانتصاب بدون تناول قرص الفياجرا.

كما يقول الدكتور فتحي عفيفي أستاذ أمراض الأعصاب بطب الأزهر أن 10 في المائة من الذين خضعوا للدراسات والتجارب الطبية قد أصيبوا بالصداع أثناء تناول حبوب الفياجرا ،وان حدة الصداع بدأت تتزايد عند ارتفاع وزيادة جرعة الدواء .

أيضا كان من آثار هذه الحبوب وتعاطيها وصول نسبة منهم إلى درجة الإغماء بعد أداء العملية الجنسية أو في أثنائها

ويوضح الدكتور احمد نصار أستاذ القلب وعميد كلية طب عين شمس الاحتياطات التي ينصح باتبعاها قبل تناول الفياجرا:

- يجب تقييم مرضى القلب تقييما كاملا لمعرفة إمكانية قيامهم بـ العلاقة الجنسية دون حدوث مشاكل أو تدهور في وظائف قلوبهم أو صحتهم ،ويفضل تعريض المرضى وقلوبهم للفحص بالمجهود قبل إعطاء قرار اخذ علاج الفياجرا للتأكد من عدم وجود نقص في تروية القلب.

- لا يجوز استعمال حبوب الفياجرا من قبل مرضى القلب والشرايين التاجية ممن يستخدمون علاجات توسيع الشرايين المسماة بمركبات النيترات أو مشتقاتها لما قد تسببه حبوب الفياجرا من هبوط حاد في ضغط الدم ، كما لا يجوز تناول حبوب الفياجرا خلال 24 ساعة من تناول احد مركبات النيترات.

- عدم استعمال حبوب الفياجرا من قبل مرضى الذبحة الصدرية الغير مستقرة،ومرضى هبوط القلب الشديد ومرضى الضغط الدم المنخفض ومرضى ضغط الدم المرتفع ارتفاعا شديدا أو من يصعب علاج ضغطهم مع عدد من العلاجات المركبة

- يمنع استعمال الفياجرا من قبل مرضى اضطرابات القلب الخطيرة ممن يجب علاجهم ومتابعتهم تحت إشراف طبي دقيق لتجنب مخاطر قلبية وتوقف مفاجيء للقلب

- عدم تناول حبوب الفياجرا من قبل المرضى الذين يتم علاجهم بالمضاد الحيوي المسمى اريثروميسين أو علاج قرحة المعدة.

ويشير الدكتور عمر الظواهري أستاذ أمراض العيون بطب الأزهر إلى أن استخدام علاجات الضعف الجنسي وعلى رأسها الفياجرا ،قد أعطى مؤشرا انه قد ارتبط بمخاطر حدوث عطب في العصب البصري لدى أشخاص لهم تاريخ من الأزمات القلبية أو ارتفاع ضغط الدم .

وأشارت إحدى الدراسات العلمية إلى وجود ارتباط بين الأدوية المستخدمة في القصور الجنسي وبين فقدان البصر بين الرجال الذين يستخدمون الفياجرا .

***

نشوة الجماع عند المرأة

هل تشعرين بأنك محبطة جنسية ؟ هل تصلين إلى هزة الجماع لوحدك ولكنك لا تستطيعين ذلك مع شريكك؟ مرحباً بك في نادي كبير جداً. وفقا للإحصاءات فأن سبعة وسبعون بالمائة من النساءِ يبلغن هزة الجماع لوحدهن، ولكنهن لا يستطعن ذلك مع الشريك. حتى النساء اللاتي يحاولن تشجيع أزواجهن وتعليميهم كيفية تحقيق هزة الجماع، لا يتمكن من ذلك، لان الشريك غالبا ما يكون متسرعا أو غير صبورا كفاية لإشباع رغبات زوجته الجنسية.

ولكن وفقاً للدراسات فأن الرجال يفضّلون أن تخبرهم الشريكة ماذا يفعلون! السبب هو قلة خبرتهم في هذا المجال، فالرجل يعرف نفسه وما يرضيه، كما تعرف المرأة نفسها وما يرضيها، أذن القليل من التعليم والنصائح ضروري. علما بأن النساء يحتجن تقريبا 20 دقيقة لبلوغ هزة الجماع، ولكن مع الممارسة والتدريب يمكن أن تقل هذه المدة.

وبالتالى يخف التوتر والضغط النفسي في غرفة النوم، لأن الزوجان أصبحا راضيان جنسيا، تفريغ الرغبة الجنسية لأحد الطرفين فقط قد يزيد من نسبة التوتر والضغط بالنسبة للطرف الثاني، وتراكم هذا الشعور يجعل الحياة الجنسية مملة، وغالبا ما يسبب البرود الجنسي الذي تعاني منه معظم النساء.

وأخيرا، تذكري سيدتي، الرجل ماهر جدا في معرفة ما يريد، وكيف يحصل عليه، ولكنه لن يعرف ما تريدين ما لم تخبريه بذلك ، لا تكوني المتلقي الصامت بل العضو الفعال في العلاقة التي تهمك والتي تشكلين الجزء الأكبر والأهم فيها.

أما أنت أيها الرجل، فيجب أن تعرف بأن إشباع رغبتك هو جزء بسيط من العلاقة، المرأة تملك مشاعر وأحساسيس ورغبات جنسية فطرية، وإشباع هذه الرغبات سيجعل حياتك أسهل وأسعد.

لماذا تتضاءل الشهوة الجنسية مبكرا:

حينما يعاني الرجل من إجهاد غير عادي يؤدي إلى تقليل الليبيدو "الشهوة الجنسية" ويبدأ وزنه في الزيادة في منطقة الوسط فإن السبب غالبا يعود إلى نقص في الهرمون الجنسي الذكري التستوستيرون.

ورغم أن المعتاد أن تظهر هذه المشكلة بين كبار السن من الرجال فإنها بدأت تتزايد بين من هم أصغر سنا. ومع ذلك فأحيانا يكون السبب غير واضح والعلاج غير ضروري.

وتؤثر هذه المشكلة على كثير من الرجال. ويشير الممارسون العموميون إلى أن مستوى التستوستيرون فيما يقدر بنحو عشرين في المائة من الرجال الألمان منخفض للغاية.

يقول هارالد يويرن شنايدر وهو متخصص في الغدد الصماء في جامعة ميونيخ "خلصنا إلى أن الرجال في سن ما بين الثلاثين والأربعين يمكن أن ينخفض لديهم مستوى التستوستيرون حينما تتجمع عوامل معينة". وهي تشمل الزيادة في الوزن لاسيما في منطقة الوسط والأمراض المزمنة مثل ارتفاع ضغط الدم وارتفاع سكر الدم وزيادة الدهون في الدم السكر والبدانة.

ويقول يينس ياكوبيت وهو طبيب في مستشفى بهامبورج متخصص في الغدد الصماء إن السبب في أن زيادة الوزن تلعب دورا هو أن الأنسجة الدهنية تحتوي على إنزيم يحول التستوستيرون إلى الهرمون الأنثوي الإستروجين.

ويدخل الإجهاد في الصورة أيضا كسبب ممكن للمرض. فهرمون الإجهاد الكورتيزون يقمع إنتاج التستوستيرون حسبما يقول ياكوبيت. ومع ذلك فإن النقص في التستوستيرون يمكن أن تكون له أسباب أشد وضوحا مثل ضعف الغدة النخامية أو الخصيتين.

لكن هذا التشخيص قد يثير تساؤلات لأن الأعراض تتباين وليس هناك عرض يشير بما لا يدع مجالا للشك إلى نقص في التستوستيرون حسبما يقول شنايدر. وتثار تساؤلات بشأن مجموعة من الأشياء منها مثلا النقص في الرغبة الجنسية والصعوبة في الوصول إلى وضع الانتصاب والإجهاد والتناقص في الكتلة العضلية

والزيادة في شحوم الجسم. ومع ذلك فإن هناك أشخاصا يوجد لديهم انخفاض في قيم التستوستيرون ويعيشون حياتهم دون مشكلات بالمرة.

يقول هارالد كلاين الأستاذ في علوم الغدد الصماء في جامعة رور في بوخوم بألمانيا "حينما يريد رجل وصفة لمكمل تستوستيرون بسبب نقص الشهوة الجنسية أو ضعف الانتصاب فإنها تأتي بنتائج عكسية لأن هذه الأعراض قد تكون لها أسباب مختلفة تماما".

فالزيادة المفرطة في التستوستيرون قد تتسبب في تلف الكبد ولم تعرف بعد أي مخاطر أخرى لتناوله.

أما الرجل الذي يعاني من نقص واضح فإن عليه أن يتناول بديلا للتستوستيرون . وإلا فإن كثافة عظامه قد تتضرر مما يتسبب في تلف لا علاج له. ومن النقاط المهمة أنه يجب على المريض زيارة خبير مثل طبيب متخصص في الغدد الصماء أو طبيب متخصص في أمراض الذكورة أو طبيب متخصص في صحة الرجال.

يقول ياكوبيت إن "التشخيص ليس من اختصاص طبيب أمراض باطنة أو ممارس عام". ويجب على المتخصص أن يقدر بدقة مزايا وأخطار أي علاج يوصي به. وفي الغالب يمكن حل المشكلة دون دواء.

يقول شنايدر "حينما يقل وزن المريض تتوفر له فرصة قوية في عودة التستوستيرون إلى مستواه الطبيعي.". كما أن زيادة النشاط البدني يمكن أن تفيد أيضا في زيادة مستوى التستوستيرون؛ على أن تكون زيادة المجهود بالقدر المناسب. ويضيف شنايدر أن ممارسة الرياضات الشاقة مثل العدو الطويل قد تتسبب في هبوط مستوى التستوستيرون.

***

أمور يمكن أن تدمر حياتك الجنسية

هل أنت مذنب بالقيام بإحدى هذه المحرمات الجنسية الشائعة؛ كل واحدة من هذه المحرمات كفيلة بأن تدمر حياتك الجنسية؛ ولكن الأنباء الجيدة هو انك تستطيع أن تتجنبها. إذا أردت أن تكون أفضل عاشق؛ بالإضافة إلى استمتاعك الشخصي؛ احذر هذه الأمور.

1. الحساسية المفرطة:

أكثر الناس يشعرون بالنشوة الجنسية وبلوغ الذروة عن طريق المداعبة فلا تنسيا ذلك. وتتصدر قائمة أكثر شيء يكره الرجل أثناء ممارسة الجنس؛ تغير تعابير وجه المرأة عندما يحين دورها في مداعبته؛ فتبدو كأنها تشعر بالقرف من الاقتراب منه؛ وتتفقد الفراش بحثا عن أي تسرب للسائل المنوي. فكيف يمكن أن يثير هذا التصرف الرغبة الجنسية عند الرجل!

2. الخوف من محاولة شيء جديد:

إذا كان الشريك يريد منك أن ترتدي ثيابا مثيرة أو حتى مضحكة أو غريبة؛ قاومي رغبتك في التفكير التقليدي وبدلا من قول شيء مثل "مستحيل"؛ "في أحلامك"؛ فكري بالموضوع؛ وحاولي التوصل معه إلى اتفاق يرضي الطرفين بحيث يحصل على ما يريد وتحصلين أنت على ما تريدين. لا شيء يقتل الرغبة الجنسية مثل الشريك السلبي المتردد؛ إذا كنت ترفضين القيام بكل شيء يطلبه منك الشريك فأنت ترسلين له رسالة عدم اهتمام به.

3. عدم معرفة نقاط الإثارة في جسدك:

أكثر النساء يشعرن بهزة الجماع لوحدهن؛ على خلاف الرجال؛ فهزة الجماع عملية ليست سهلة بالنسبة للنساء. فبينما يحاول الرجل جاهدا السيطرة على قضيبه ومنعه من الانتصاب والقذف المبكر؛ وربما العد حتى 500 لوقف القذف. تبدو

الفتيات هادئات؛ مطمئنات؛ يصعب إثارتهن بسهولة. ولكن هذا لا يعني أن النساء باردات العواطف؛ ولكن هزة الجماع بالنسبة لهن أمر يحتاج إلى الكثير من المداعبة وإلى الخبرة؛ وهذا ما لا يمكن تحقيقه بدون تعاون من الرجل. لذا تعرفي على جسدك جيدا؛ واعرفي النقاط التي تثيرك وقومي بالتحدث مع الشريك عن كيفية إثارتك؛ وإلا ستظلين وحيدة في الظل بينما يشخر الشريك بعد إشباع رغباته.

4. لا تكوني سلبية:

إذا كنت تنتظرين الشريك ليبدأ بالمغازلة؛ فأنت على الأرجح سلبية؛ وستخسرين الكثير من المتعة. لا يوجد ما يمنعك من أن تبدئي بالمغازلة والمداعبة. إذا بدأت في مداعبة الشريك فجأة على غير عادتك؛ فقد يشعل هذا فتيل الرغبة الجنسية؛ وبدلا من أن تكوني سلبية خذي دورك في العلاقة الثنائية وسيطري على الوضع ولو لبضع دقائق؛ وستعرفين عندها عنا ماذا نتحدث.

5. الشعور بالإحراج:

لعل من أسوء اللحظات التي قد تقتل اللحظة الجنسية؛ لحظة الشعور بالإحراج؛ وهنا يجب أن نذكر الأزواج بأن العلاقة الجنسية قد تتخطى كل شيء إلا لحظات الإحراج المزعجة والتي تأتي دون سابق إنذار؛ مثل اكتشاف أن ثيابك الداخلية متسخة؛ تناول الثوم قبل الذهاب إلى السرير؛ وصول الدورة الشهرية في ذلك الوقت بالذات؛ أو عدم إغلاق الباب ودخول أحد الأطفال عليكما فجأة. لذا استعدا؛ نعم حضرا لوقت المرح معا؛ لا تتناول وجبة دسمة غنية بالروائح القوية؛ تفقد ثيابك الداخلية؛ ولا حاجة لأن نقول أنك يجب أن تحافظ على نظافتك الشخصية دائما وليس فقط لممارسة الجنس؛ وضع الأطفال مبكرا في السرير؛ وإغلاق الباب جيدا عندما تكونان في الداخل. وأخيرا كونا صريحان؛ محبان؛ وخذا المواقف المحرجة بروح رياضية؛ واستغلا اللحظة لتضحكا معا. وحتما ستصبح حياتكما الجنسية مليئة بالقصص والخيال والإبداع الذاتي.

***

حقائق مثيرة حول هزة الجماع

هزة الجماع ليست الجزء الأكثر أهمية في ممارسة الجنس؛ بل الجزء الأهم. وتتفاوت هزات الجماع من شخص إلى شخص – وليس هناك هزة جماع 'طبيعية' أو مثالية.

• كلّ شخص يمكن أن يبلغ هزة الجماع؛ لكن ليس كلّ شخص يمكن أن يقوم بذلك.

• تتفاوت هزات الجماع من شخص إلى شخص – وليس هناك هزة جماع 'طبيعية' أو مثالية° بعض النساء تحتاج إلى تحفيز البظر مباشرة (لمس البظر) أثناء الجنس لكي يبلغن إلى هزة الجماع.

• هزة الجماع ليست الجزء الأكثر أهمية للجنس؛ بل أنه الجزء الأهم.

• ليس كلّ لقاء جنسي – باللمس اليدوي أو مع شريك – يجب أن تحقق بلوغ ذروة هزة الجماع.

• ' بلوغ الذروة معا ' ليست أمرا شائعا كما تشير بعض المبالغات 'الثرثارة' – أكثر الشركاء نادرا ما يبلغون هزات جماع متبادلة ؛ بعض الأزواج لا يبلغونها أبدا.

• في شبابهم؛ تجد أغلبية النساء الوصول إلى هزة الجماع صعبة– ولكن مع التقدّم في السنّ يصبحن أكثر خبرة جنسيا ويصبح بلوغ الذروة أمرا أسهل. بينما الاتّصال الجنسي لوحده؛ أي اختراق مهبل المرأة بقضيب الرجل؛ قد يكون كافي ليبلغ الرجل الذروة. لكنّه في أغلب الأحيان غير كاف لجعل المرأة تصل هزة الجماع – في الحقيقة من الشائع جدا أن لا تبلغ المرأة هزة جماع إذا كان التحفيز الجنسي الوحيد هو الاتصال المباشر.

• من المحتمل أن تحدث هزة الجماع للشريكين؛ إذا كانا مرتاحان وسعداء بشأن ممارسة الجنس معا؛ 'ومثاران' بعضهم البعض وقادران على إثارة بعضهم البعض بطرق ترضي الطرفان.

• عدم القدرة على الشعور بهزة الجماع مشكلة جنسية شائعة؛ خصوصا بين النساء. تقريبا 1 من كل 10 نساء (وهذا يمكن أن يكون تقديرا محافظا) لا يبلغن هزة الجماع في أكثر الحالات؛ ولكن هذه المشكلة يمكن التغلّب عليها بالتجربة.

المدة الأفضل لعملية الجماع:

أظهر مسح طبي حديث؛ أن أفضل مدة لعملية الجماع الجنسي تتراوح بين ثلاث إلى 13 دقيقة؛ في وقت كان يعتقد فيه أن طول عملية الجماع الجنسي يعطي نتيجة أفضل.

وقال متخصصون في المعالجة الجنسية إن تلك المدة لا تشمل المداعبة التي تحدث قبل الجنس؛ كما أن عملية الجماع التي تدوم بين دقيقة إلى دقيقتين تعتبر قصيرة ولا تفي بالغرض المطلوب.

وقال الباحث إيرك كورتي إنه من خلال هذا المسح "يأمل في تغيير الصورة النمطية لدى الناس أن الأكثر يعني بالضرورة الأفضل؛ كما أن إرضاء الشريك يجب أن يتم من خلال إستراتيجية تدوم طويلا وليست مسألة آنية."

وأضاف "المدة هذه تشمل الجنسين؛ وفي السابق كان الرجال والنساء يريدون أن تستمر المداعبة والجماع حتى وقت أطول."

وتابع كورتي "أردنا أن نحصل على تقييم من المتخصصين حول افضل مدة لازمة للجماع؛ لتكون مرضية للطرفين؛ ونريد أن نقول للناس إن المسألة ليست بطول أو بقصر المدة؛ طالما أنها ترضي الطرفين."

وكان الدكتور إيروين جولدستين رئيس تحرير نشرة العلاج الجنسي؛ أجرى دراسة مدتها أربع أسابيع على نحو 1500 زوج في عام 2005؛ ووجد أن متوسط وقت الجماع كان 7.3 دقائق؛ عن طرق تزويد النساء بساعة مؤقتة.

وتقول ماريان براندون وهي اختصاصية نفسية إن "من الصعوبة بمكان أن يستطيع كبار السن والصغار نسبيا أن يجعلوا عملية الجماع تدوم أكثر.. فهناك الكثير من الفهم الخاطئ فيما يتعلق بممارسة الجنس؛ ومعظم الناس يواجهون مشاكل في ذلك الشأن."

الرغبة الجنسية عند النساء

قال باحث امريكي في علم وظائف الاعضاء إنه بالامكان صنع حبة شبيهة بقرص 'الفياغرا' الذي يتناوله الرجال الذين يعانون من ضعف الانتصاب لصنع حبة مشابهة تحفز الرغبة الجنسية عند النساء اللواتي يعانين من البرود والاختلال الوظيفي في أعضائهن التناسلية.

ونقل موقع 'لايف ساينس' عن الباحث في علم وظائف الاعضاء في كلية أوغوستا الطبية في ولاية جورجيا الامريكية كايان ألاهدادي قوله 'إننا نبذل جهداً كبيراً من أجل البحث عن علاجات للرجال الذين يعانون من ضعف الانتصاب'؛ مضيفاً 'ناقشنا هذا الموضوع خلال اجتماعاتنا الاخيرة في المختبر وتوصلنا إلى أنه سيكون من السذاجة التركيز فقط على الرجال وإغفال النساء'؛ مشيراً إلى أن الدراسات السابقة أظهرت أن 'ما بين 40 ' و 60' من النساء يشكين من بعض الاختلال الوظيفي الجنسي'.

وقال ألاهدادي وزملاؤه في الكلية إن حبوب 'الفياغرا' و'سيلدنافيل' و'فاردينافيل' و'تادالافيل' الخاصة بضعف الانتصاب عند الرجال قد تساعد أيضاً على تحفيز الرغبة الجنسية عند النساء وتنشيط عمل البظر لديهن؛ وذلك بعد إجراء تجارب على 12 من إناث وذكور الجرذان والتركيز على الشرايين التي تنقل الدماء إلى الاعضاء الجنسية لإناث وذكور هذه القوارض.

وتبين للعلماء أن هذه الحبوب يمكن أن توسع الشرايين الفرجية للإناث والداخلية لذكور الجرذان؛ مع فارق أن استجابة الذكور كانت أقوى لحبوب 'فاردينافيل' والإناث لحبوب 'سيلدنافيل'.

وفي هذا الاطار؛ قال ألاهدادي 'إن التجارب التي أجريناها أظهرت وجود اختلاف في استجابة الذكور والإناث لحبوب ضعف الانتصاب'؛ معرباً عن الامل في أن تؤدي الابحاث المستقبلية إلى إيجاد حبوب تلائم النساء وتلبي احتياجاتهن أكثر؛ مشيراً إلى 'أننا بدأنا للتو في هذه التجارب.. والأمر مثير جداً للاهتمام وأعتقد أن هذا الموضوع سيكون قريباً من أكثر المواضيع الساخنة وإثارة للجدل'.

أختبار كشف الإدمانِ الجنسي (SAST)

مُصمّمُ للمُسَاعَدَة في تقييمِ السلوكِ أو المسبّب للإدمانِ جنسياً.

الإجابات ستُساعدُ للتَمييز بين السلوكِ المسبّب للإدمانِ وغيرِ المسبّب للإدمانِ.

اجب الأسئلة التالية (25 سؤال) لتعرف إن كنت مدمنا لمشاهدة المواد الإباحية أم لا ..

1. هل حدث لك اعتداء جنسى في فترة الطفولة أو فترة المراهقة ؟
2. هل انت معتاد على قراءة الكتب او مشاهدة مجلات جنسية؟
3. هل تجد نفسك محاصر بافكار جنسية وأحلام يقظة خلال اليوم ؟
4. هل استمريت في علاقة رومانسية بعد أن سببت لك اذى جسدى او عاطفى؟
5. هل تشعر ان سلوكك الجنسي غير طبيعى؟
6. هل قلق او اشتكى شريكك من سلوكك الجنسى؟
7. هل تجد مشكلة في ايقاف سلوكك الجنسي حتى عندما تعلم انة غير ملائم ؟
8. هل سبب سلوكك الجنسى مشاكل لك او لاسرتك؟
9. هل شعرت يوما شعور سيئ عن سوء سلوكك الجنسي؟
10. هل طلبت المساعدة لاجل هذا السلوك الجنسى الخاطى؟
11. هل تخشى ان يعرف الناس عن أنشطتك الجنسية؟
12. هل سببت اذى نفسي أو عاطفي لاحد بسبب هذا السلوك؟
13. هل شاركت في نشاط جنسي مقابل المال او الهدايا؟

14. هل لديك اوقات تمارس فيها الجنس بعدها تنقطع او تتوقف عن الجنس تماما ؟

15. هل عملت مجهود للتخلص من نشاطك الجنسى ثم وجدت انك فشلت ؟

16. هل تخفي بعض من سلوكك الجنسي عن بعض الناس ؟
17. هل تقيم علاقة رومانسية مع اكثر من شخص فى نفس الوقت؟
18. هل تشعر بتدهور بسبب سلوكك الجنسى؟
19. هل ممارستك للجنس تكون طريقة لخروجك من المشاكل؟
20. هل تشعر باكتئاب بعدما تنتهى من ممارسة الجنس؟
21. هل انت معتاد على ممارسة الجنس السادى –ماسوشى؟ (التلذذ بالألم)
22. هل تتداخل نشاطاتك الجنسية مع حياتك الأسرية ؟
23. هل مارست الجنس مع الصغار من قبل؟
24. هل تشعر ان رغبتك الجنسية هى التى تتحكم فيك؟
25. هل احيانا تشعر ان رغباتك الجنسية اقوى منك؟

النتيجة :

أجمع مجموع درجات نعم ، ودرجات لا . حدد النسبة المئوية لكل . درجات نعم ضرب 100 قسمة 25 . وبالمثل لـ لا .

ستظهر لك نسبة إدمانك . كلما حصلت علي درجة أعلي لـنعم كلما زاد إدمانك للمواد الإباحية . أحرز 96.5 ٪ من المدمنين الذين أجري عليهم هذا الإختبار علي 13 فأكثر . أما أقل من 13 (من 10 –13) يعني أنك فعلت امر أنت نادم عليه ، أو انك مدمن في مرحلةٍ مبكّرةٍ .

إدمان الجنس

ما معني إدمان الجنس ؟ وما المقصود بالتبعية الجنسية ؟ وهل هناك كثيرين تحت عبودية بالإدمانِ الجنسي ؟ ولماذا لا يتوقف المدمنون علي ممارسة الجنس عن هذا

السلوك ؟ وكيف نكتشف أن الشحص لدية إدمانٍ للجنس ؟ وما هي انماط السلوكُ الذي قَدْ تشيرُ إلى الإدمانِ الجنسيِ ؟ وما هي الخسائر الناتجة عن هذا السلوكِ ؟.

أجب أختبار كشف الإدمانِ الجنسيِ (SAST) لتعرف إن كنت مدمنا علي الجنس أم لا ؟ هل تجرؤ؟ .

ما هو إدمان الجنس واسبابة ؟

كما لا يقدر مُدمنِ الخمور أن يتوقف عن الشرب ، هكذا المدمنون علي الجنس لا يستطيعوا التوقف عن سلوكِهم الجنسيِ الضار . وغالباً ما تكون الإنهيارات العائلية ، الكوارث المالية ، خسارة وظيفة ، هي أساس الأمور المؤلمةَ في قصصِهم .

يأتي مدمنو الجنسِ من كافة مناحي الحياة — هم قَدْ يَكُونوا وزراءَ، أطباء ، عمّال ، باعة، سكرتيرات ، محاسبون ، أطباء أسنان، سياسيون، أو مديرين . أغلبهم تم إيذائه جنسياً أو جسدياً أو عاطفياً في طفولتة . والأغلبية أيضا نشأت في عائلات لها تاريخ من إدمان الخمور، والقمار . الغالبية تكافح للتوقف عن أنواع الإدمان المختلفة ، لَكنَّهم يَجِدونَ أن إدمانَ جنسٍ هو الأكثر صعوبةً .

انواعة :

1) إدمان أحلام اليقظة الجنسية. الخيال الجنسي كسلوك قهري يستغرق الحياة كلها.

2) إدمان "الفتوحات الجنسية" إدمان إغواء الآخرين والإيقاع بهم (بهن). علاقات متعددة غالباً ما تنتهي بالفشل.

3) إدمان الجنس مع مجهولين (مجهولات) لليلة واحدة فقط. "الاصطياد".

4) ممارسة الجنس في مقابل مادي والإسراف في ذلك.

5) التجارة بالجنس. الجنس في مقابل المخدرات أو اتخاذ الجنس كمهنة.

6) إدمان الجنس البصري. الولع بمشاهدة المناظر الفاضحة جنسياً من خلال التلصص على الآخرين من خلال النوافذ باستخدام نظارت مكبرة. أو مشاهدة الكتب والمجلات والأفلام الجنسية. مشاهدة الإنترنت، النظر إلى أجساد الفتيات

بصورة قهرية بلا قدرة على التوقف عن ذلك. غالباً ما يكون هذا مصاحباً بالإفراط في ممارسة العادة السرّية ربما لدرجة إصابة الأعضاء التناسلية بإصابات أو بألم شديد.

7) إدمان الجنس الاستعراضي. الولع باستعراض الأعضاء الجنسية أمام آخرين في أماكن عامة أو من خلال النوافذ أو السيارات. ارتداء ملابس فاضحة بغرض الكشف عن الأعضاء الجنسية.

الجنس التطفلي. لمس آخرين (أخريات) بدون موافقتهم. وغالباً ما يتم هذا عندما يستغل الشخص سلطته على شخص آخر رجال الدين، المدرسين، الأطباء. الخ.

9) التلذذ الجنسي بالألم. سواء التسبب في ألم للآخرين (السادية) أو استقبال ألم من آخرين (الماسوكية).

10) إدمان الجنس بالقوة. استخدام القوة أو استخدام شخص ضعيف للحصول على لذة جنسية (الجنس مع الأطفال).

العوامل المسببة لإدمان الجنس :

إدمان العمل، أو الغضب، أو الاستياء، أو القلق، أو الخوف أو الأطعمة والمشروبات المثيرة.

الجوع :

نحن نعلم أن الشعور بالجوع من الممكن أن يقود إلى الإفراط في تناول الطعام. لكن كما هو معروف جيداً لدى الكثيرين منا الإفراط في الطعام يثير بدوره إدمان الجنس.

الغضب :

إن الغضب، والاستياء، والأفكار السلبية تجاه أنفسنا والآخرين من شأنها أن تخلق اضطرابا داخلياً يؤدي إلى عزلة تساهم في إعدادنا لإدمان المخدرات.

الوحدة :

إن العزلة لدى مدمن الجنس هي عبارة عن مرحلة انتظار تهيئه لعلاقة خاطئة.

الإرهاق :

إن الإجهاد يجعلنا أكثر عرضة للتجربة، فإنه بطريقة ما يقلل من قدرتنا على الدفاع. لذلك الإعياء الجسدي يؤثر على درجة احتمالنا للانفعالات العاطفية.

ولكن هناك أمل كبير لهؤلاء المدمنين . فقد أثبت البعض قدرته علي التحول من الرغبة في تدمير حياته والإنتحار إلي ايجاد حياة مستقرة مليئة بالثقة والسلام .

التبعية الجنسية: ما هي ؟

يتم تعريف إدمان الجنس ، كسلوك يتدخل في الحياة الطبيعية ويسبب ضغط قاسي علي العائلات والأصدقاء وللذين تحبهم وحتى في بيئة العمل . يسمون الإدمان الجنسي : التبعيةَ الجنسيةَ أو الجنس الإلزامي وهو عبارة عن سلوك إلزامي يسيطر علي حياة المدمن بالكامل . يَجْعلُ أولوية المدمنونُ هي الجنس ، فهو أكثر أهميَّةً مِنْ العائلةِ، الأصدقاء، والعمل. وهو العامل المنظم لحياةِ المدمن . حيث يكونوا مستعدين بالتضحية بأي شيء غال وعزيز لكي يستمروا في ممارسة سلوكَهم غير الصحّيَ .

لا يوجد نمطَ معين من السلوكِ يُعرّفُ الإدمان الجنسي . هذه السلوكِ، عندما يسيطر على حياةِ المدمن ، يَتضمّنُ : ممارسة العادة السرية باستمرار ، عِلاقات جنسية وشاذّة مشاهدة مواد إباحية ، دعارة، تلصلص، مكالمات هاتفية مخلّة بالآداب، إيذاء الأطافل ، زنا المحارم ، إغتصاب، وعنف .

التبعية الجنسية وأنواع الإدمان الأخري ..

الإدمان الجنسي يُمْكِنُ أَنْ يُفْهَمَ بمُقَارَنَتـه بالأنواعِ الأخرى مِنْ الإدمانِ. كأدمانَ الكحولِ أو المخدّراتِ ، على سبيل المثال ، الشخص مدمن المخدرات لا يستطيع ان يشعر أنه طبيعي ما لم يأخذ جرعة من المخدر . هكذا الإدمانِ الجنسي، فالجنس مثل المخدّراتِ . فيَستبدلونَ العِلاقاتَ الصحية بعلاقات غير صحّيةَ . ويَختارونَ المتعة المؤقتِه بدلاً مِنْ العِلاقاتِ العميقةِ "الطبيعيةِ".يَتْلي إدمانُ الجنس نفس ما يحدث في أنواع الإدمانِ الآخري . حيث يصارع المدمنونُ من أجل السَيْطَرَة على

سلوكِهم ، ثم يواجهون يأساً بسبب فشلِهم المستمر . فيقل إحترامهم لذواتهم ويميلوا للهروب .

كم عدد المتأثرون بالإدمانِ الجنسيِ؟

تقول أحد التقارير في الخارج أنه يتراوح من ثلاثة إلى ستّة بالمائة مِنْ السكانِ.
وكَشفتْ الإستطلاعاتَ بأنّ أكثر المدمنين علي الجنس يأتون من عائلات لا تعمل .
أوعلى الأقل أحد أفراد الأسرة يدمن اي نوع من أنواع الإدمان الأخري (87٪) .

ويقال أن (97٪) واجهوا معاملة سيئة ، (83 ٪) إعتداء جنسي ، (71 ٪) إعتداء جسدي .

لماذا لا يتوقف المدمنون علي ممارسة الجنس عن هذا السلوك ؟

يشعر المدمن بذنبٌ كبيرٌ لانه غير قادر علي السيطرة علي نفسه . ويخوفِ من أن يكتشف أمرة . وهذا يسبب دورةَ الإدمانَ. نَقُولُ أنّهم مدمنين لأنهم خارج السيطرةِ وغير قادرين على إيقاْف سلوكِهم على الرغم مِنْ أنه يدمرهم .

تَشخيص الإدمانِ الجنسيِ :

المدمنون علي الجنس في أغلب الأحيان لا يَعْرفونَ ما هو الخطأ فيهم. هم قَدْ يَعانونَ مِنْ الاكتئاب أو قد يكون لَهُم ميولُ إنتحاريةُ. هم قَدْ يَعتقدونَ حتى بأنّهم يَفْقدونَ عقولَهم.

وقد طوّرَ الدّكتورَ Carnes اختبار كشف الإدمانِ الجنسيِ (SAST)، كأداة تقييمِ مصمّم خصيصاً لهذا الغرضِ .

انماط السلوكُ الذي قَدْ تشيرُ إلى الإدمانِ الجنسيِ :

بينما يجب أَنْ يُنفّذَ التشخيص للإدمانِ الجنسيِ مِن قِبل متخصص . إلا أن أنماط السلوكِ التاليةِ يُمكِنُ أَنْ تُشيرَ إلى وجود الإدمانِ الجنسيِ. الأفراد الذين يَرونَ أيّ

هذه الأنماطِ في حياتِهم الخاصةِ ، أو في حياةِ شخص ما يَهتمّونَ بهم، يَجِبُ أنْ يساعدوة

ممارسة العادة السرية بانتظام .
إنغماس في الخلاعةِ والمواد الاباحية .
تباهي
ممارسات جنسية خطرة
دعارة – تلصلص

بعض الخسائر الناتجة عن هذا السلوكِ :
ذَكر عدد من المدمنين علي الجنس الأتي :
خسارة الشريكِ أو الزوج (40 ٪)
مشاكل زوجية حادّة (70 ٪)
خسارة العمل (27 ٪)
حمل غير مرغوب (40 ٪)
حالات إجهاض (36 ٪)
هوس إنتحاري (72 ٪)
محاولات إنتحار (17 ٪)
تعرّض إلى الأيدزِ وأمراض تناسلية (68 ٪)
ملاحظات :
61607؛ تزداد كمية الممارسة الجنسية مع الوقت :
لأن النشاط الجنسي لَمْ يَعُدْ مشبع بما فيه الكفاية . لذا يلجأ المدمنون إلي ممارسات إضافية ذات سلوكيات مدمرة . تصل إلى حدّ الإعياءِ العاطفي. الألم العاطفي الإنسحابِ و إدمانِ الدواء المنومِ.
61607؛ تغييراتُ المزاجِ الحادّة :
يُواجهُ المدمنونُ نوباتَ مزاجِية حادّةِ، في أغلب الأحيان بسبب اليأسِ والخزي

&#61607؛ إهمال النشاطاتِ الترفيهيةِ أو المهنيةِ أو الإجتماعيةِ :
طاقةِ المدمنين تصبحُ مُرَكَّزة على العِلاقاتِ والنشاطاتُ الجنسية مقابل إهمال العائلة، أصدقاء، عمل، مواهب وقِيَم

***

المشاكل الجنسية الشائعة

يعاني الزوجان من هموم أو مشاكل جنسية متعددة خلال حياتهم، وفي حين قد لا يكون بضها بسبب مرض عضوي، إلا أن العديد من هذه المشاكل قد تكون نتيجة تراكمات نفسية أو انعكاسات نفسية للإجهاد والقلق والعمل المضني، ولكن قبل أن نقوم بزيارة الطبيب لمعرفة طرق علاج هذه الحالات يجب أن نعرف أن هذه المشاكل عامة وعادية، وأن لا نهول الأمر ونتخذ الإجراءات اللازمة لحماية العلاقة، لأن كل زوجان تقريبا يمران بحالة أو حالتين من هذه المشاكل خلال حياتهم الزوجية.

1. تراجع أو انعدام الرغبة الجنسية.
2. اختلاف مستوى الرغبة الجنسية بين الزوجين.
3. الشعور بالانزعاج أو القلق من ممارسة الجنس.
4. عدم القدرة على الشعور بالرغبة الجنسية أو عدم القدرة على المحافظة على هذه الرغبة أثناء ممارسة الجنس.
5. عدم القدرة على الانتصاب عند الرجال.
6. سرعة القذف عند الرجال، بمعنى أن يحصل القذف بعد 2-4 دقائق من بدأ الممارسة الجنسية.
7. تراجع أو انعدام حصول النشوة الجنسية عند الرجل أو المرأة.
8. الشعور بالألم أثناء الممارسة الجنسية عند النساء.
9. الشعور بالألم نتيجة طول وقت الانتصاب عند الذكور.

أما الأسباب المحتملة لحصول هذه الحالات فمتعددة، وتختلف باختلاف الزوجان:

أسباب نفسية:

- التعرض لإصابة جنسية قديمة مثل الاغتصاب أو الإحراج الجنسي أو الفشل في إتمام العملية الجنسية.

• الشعور بالقلق من مدى الكفاءة الجنسية للشخص.

• الشعور بالذنب من ممارسة الجنس بسبب عدة عوامل أهمها العادات والتقاليد في المجتمعات المحافظة، والدين.

• الاكتئاب.

• وجود مشاكل في العلاقات وعدم التواصل بين الأزواج لمعرفة رغبات كل طرف.

أسباب بدنية:

• وجود مشاكل في الأوعية والشرايين القلبية أو تلك الموجودة في الأعضاء الذكرية أو الأنثوية، حيث يؤدي ضيق الشرايين إلى عدم وصول دم كاف إلى العضو مما يضعف الانتصاب عند الرجال ويضعف الشهوة والإثارة الجنسية عند النساء.

• مشاكل الجهاز العصبي، مثل مرض التصلب اللويحي (Multiple Sclerosis) الذي يؤثر على الرغبة الجنسية.

• مشاكل الغدد، مثل مرض السكري أو أي أمراض غدد أخرى التي تؤدي إلى اختلال إفراز الهرمونات الجنسية.

• استخدام أدوية أو مواد تؤثر على النشاط الجنسي مثل الأدوية التي تحتوي على المواد المخدرة أو الكحول، كذلك بعض الأدوية المقاومة للكآبة.

• بعض أنواع الجراحة، مثلا عملية البروستات التي قد تؤدي إلى العنة عند الرجال.

• حدوث إصابة أو جروح في الأعصاب التي تثير اللذة الجنسية.

العلاج:

أول خطوة إلى العلاج تكون بإجراء الفحص الطبي، حيث يحدد السبب الرئيسي للإصابة، ويشمل الفحص الطبي التالي:

1. دراسات هرمونات الجسم.
2. فحص دقيق لالتهابات الأعصاب.

3. فحص الدورة الدموية ونسبة تغذية الأوعية الدموية بالدم.
4. فحص للدم والبول للتأكد من عدم وجود أمراض مثل السكري.
5. صور أشعة وفحص بالموجات فوق الصوتية للنساء.

***

طول فترة المداعبة هو الحل الأمثل للمرأة

أكثر ما يتم تداوله في شأن العلاقة الجنسية بين الرجل والمرأة؛ هو قابلية الرجل للممارسة في شكل دائم. أمّا تطلّب المرأة للفعل الجنسي فهو أمر يقع في محظورات كثيرة؛ كونه يرتبط بالخفر والثقافة الاجتماعية وتعود الرجل على أن يكون هو مصدر التوقيت في العملية ونوعها وحجمها وعددها. ويبقى في طي الكتمان عدد النساء اللواتي يخفين رغبتهن الدائمة بممارسة الجنس مع أزواجهن؛ إذ يمنعهن الخجل والعادات الاجتماعية من الإشارة المتكررة للأمر إلا في شكل متباعد جزئيا. بحيث يرد في أدبيات العلاقة الجنسية بين الرجال والنساء تحديد يوم العطلة مثلا أو يوم آخر. وفي حال كانت المرأة تتطلب مزيدا من الإشباع ومعاودة العملية الجنسية فإن العوائق السالفة تقف في وجهها في أغلب الأحيان.

ينظر الرجل الشرقي؛ أو الشرق أوسطي؛ بعامة؛ إلى زوجته من منظار أَسَري قِيَميّ يبتعد في معظم الأحيان عن متطلباتها الشخصية غير الأُسرية؛ كالدافع الجنسي وتكرار العملية الجنسية. ويدخل التعود في الأمر كطرف محبط لهذا الدافع عند الرجل لارتباط زوجته الدائمة بما يقلل من إثارتها كالطبخ والعمل والحضور الفيزيائي المتكرر. ومن جهة أخرى مازالت ثقافة العملية الجنسية تحظر على الزوجة إعلان شغفها وولعها بتكرار العمل الجنسي؛ فهو أمرٌ "يخدش" منظور الرجل لزوجته وأم أولاده التي يريدها أن تكون مثالا للتعفف والتجرد ضمانا لنقل القيم بحذافيرها الى الأبناء الذين ينتظرون أما مضحية غير متطلبة.

وحقيقة الأمر أن كثيرا من نساء الشرق الأوسط يقعن ضحية التعامل معهن كمجرد حاضنات لأبنائهن عبر نسيان حقهن بجسدهن والذي يكون في بعض الأحيان متطلباً وراغبا ومستعدا؛ في الوقت الذي لاتوجد فيه ثقافة اجتماعية تسمح للمرأة بحق طلب الجنس الدائم مع زوجها. مازالت العملية الجنسية مرتبطة إلى حد

كبير بتوقيت الرجل؛ ومازال هو الذي يمتلك حق التعبير وتحديد المعايير. أما الزوجة الشرق أوسطية؛ أو المرأة العادية؛ فإنها لم تتسلح بعد بحق الفعل الجنسي خصوصا إذا كان وضعها الصحي والنفسي يؤهلها لتطلب الفعل الجنسي الدائم؛ كعلامة على الصحة والعافية والطبيعة.

أكثر النساء يخجلن من التعبير لرجالهن عن رغبتهن الملحة بممارسة الجنس؛ وغالبا مايترك الأمر أثرا عصبيا على أدبيات التخاطب بينهما بسبب الرغبة الملحة لطرف خجول مقابل رغبة باردة لطرف غير منتبه. إن كثيرا من حالات توتر المرأة وعصبيتها وتشنجها ناتجة من كبت رغبتها بممارسة الجنس المتكرر.

وكونها تخجل أو يمنعها الرجل من التعبير الصريح عن رغبتها الملحة الدائمة؛ فإنها تقع ضحية الإكراه العاطفي فتتوقف عن التلميح أو التصريح وتستبدله بردود أفعال غالبها غير منطقي كملاحقة الزوج والسؤال عن تأخره عن المنزل أو إرهاق الزوج بمتطلبات منزلية مرهقة له كثيرا ماتؤدي إلى اندلاع مشاحنات بينهما. إن التحري الذي تمارسه المرأة بحق زوجها عن غيابه وأمكنة تواجده وكذلك الإشارة المتكررة له لإجراء تعديلات اقتصادية جذرية في المنزل؛ كتغيير الأساس وتغيير السيارة وسوى ذلك؛ يتأتى عادة من رغبة المرأة المكبوتة من مبادلة زوجها الكبت بالكبت.

فهي أيضا ستضعه في موقف المحرج غير القابل للتصريح؛ وهي أيضا تريد أن يكون زوجها يعاني معها شيئا من عدم المقدرة على تلبية التطلب. فبما أن زوجها لم يتفهم تطلبها الجنسي المتكرر؛ فعليه هو أن يجرّب هذا العجز وإن من ناحية اقتصادية بحتة. تتمتع المرأة بإيقاع زوجها بالعجز من أجل المزيد من الحصول على الإحساس بالتكافؤ.

لايلاحظ أغلب الرجال أن نساءهم يتوقفن عن رغبة تغيير الثلاجة أو أساس البيت في الفترة التي يكون فيها العمل الجنسي بينهما كاملا ومتكررا. ولأن

سيكولوجيا المرأة تفترض رد فعل مختلفا عن رد فعل الرجل فإنها عبر هذا "المكر" تضع الرجل مقابل عجزه لعله ينتبه إلى أن الطرف الآخر يعاني من حرمان وعجز وعدم مقدرة على التعبير. لتكون أغلب المشاحنات التي يظن خطأ أن أهم سبب فيها هو الفقر؛ هي بسبب الافتقار الى حق العمل الجنسي المتكرر لدى المرأة؛ التي يستطيع إشباعها جنسيا أن يصرفها عن فكرة تبديل أثاث البيت.

وهذا معروف عن المرأة الأمريكية اللاتينية التي يعرف عنها التطلب الدائم للجماع؛ ورغم فقرها وفقر زوجها يكون الإشباع الجنسي معوضا ومقوّيا للحال النفسية التي قد يودي بها الفقر. وبالتالي إن الدافع الجنسي يترك أثرا على كل شيء مهما ظُنَّ بأن الأمر طبيعي ولامشكلة فيه.

المرأة المتطلبة جنسيا هي امرأة معذبة في الشرق الأوسط. فبعدما اعتاد عليها الرجل واستفاد من ثقافة عدم تعبيرها عن رغبتها الجنسية الملحة يستطيع أن يتجاهل قابلية امرأته للبكاء في أي لحظة على أي شيء؛ كبكاء المرأة على مشهد تلفزيوني أو سماعها لقصة من جارتها أو رؤيتها لرجل فقير. إن قابلية المرأة للتأثر العاطفي بأي حدث خارجي لاتربطها به صلة مباشرة؛ هي ولاشك؛ من مظاهر حرمانها الجنسي وكبتها وعدم مقدرتها على التعبير الصريح بالعمل الجنسي المتكرر.

هذا التعويض؛ عبر البكاء؛ يمارس نوعا من تنفيس الاحتقان والإحساس بالحرمان والعجز. المرأة المشبعة جنسيا أقل تأثرا وهي تشاهد مسلسلا تلفزيونيا أو تستمع لشكوى تظلم أو مشاهدة حالة فقر اجتماعي؛ لأن البكاء هنا لن يكون أكثر من رادياتيير تبريد لدافع جنسي ملح لا يمكن الافصاح عنه.

في بعض العواصم العربية التي عرف عنها مدنيّة ما بسبب الاختلاط القومي والاجتماعي والأجنبي تجد المرأة حلولا دائمة لرغبتها الجنسية المتكررة؛ وذلك عبر وضع نفسها في خانة الستاند باي للرجل من دون أن تقول له انها في رغبة جنسية

ملحة. إذ تخصص المرأة الشامية مثلا مجموعة من الألبسة المثيرة البسيطة والمتغيرة؛ مع احتفاظ بمساحة ما تبعدها عن الاقتراب من الرجل زيادة في جعل نفسها أكثر غموضا وأقل تعودا. على هذه الألبسة ألا تشير للرجل بأي حال من الأحوال بأنها للإثارة الجنسية؛ هذه نقطة مهمة جدا. يجب أن يرى الرجل أن زوجته مثيرة بدون أن تتعمد ذلك.

ومن أجل هذا على المرأة أن تعود الرجل منذ بداية تعرفها به الى طريقتها غير المباشرة باللفت والإثارة وإظهار المفاتن. ومن أشهر أخطاء الإغواء بين الطرفين أن تتعود المرأة وتعوّد زوجها؛ مثلا؛ على إظهار الصدر والوركين والساقين. على الرجل ألا يتعود على مناطق الإثارة الخاصة بزوجته أبدا. يجب أن يراها دائما كما لو انها غير متاحة له. إن كثيرا من حالات انصراف الرجل الى امرأة ثانية هو إفراط المرأة بالتزين والإغواء مما ينفّر الرجل الذي تقوم شهوته الجنسية القوية عبر إحساس ما بتعذر الحصول أو صعوبته.

المرأة المتطلبة جنسيا كالرجل المتطلب جنسيا؛ تحتاج أن تلبي دافعها الجنسي المتكرر ورغبتها الملحة بالممارسة. ومن أجل أن تحصل المرأة على متعتها المتطلبة ينبغي أن تنتبه إلى الأشياء التالية:

أولا؛ عدم الإفراط بالاهتمام بالرجل؛ فذلك يمنحها صفة الأم أو الأخت. الأفضل الاهتمام به بذكاء ومن بعيد عبر منحه انطباعاً بأن الجسد الذي أمامه ليس آلة لتفريغ الخدمة المجانية كما تفعل الأم مع الأبناء.

ثانياً؛ عدم تعويد الرجل على رائحتها أبدا. فمن شأن اعتياد الرائحة الجسدية الخاصة أن تزيد في روتينية الدافع الجنسي وتجعله متأخرا وأقل تلبية.

ثالثاً: تغيير قواعد اللعبة الجنسية من خلال تغيير أساليب الممارسة والتنويع في استخدامها وألا يكون العمل الجنسي متشابها دائما. بوسع المرأة في كل مرة أن تقول للرجل انها اكتشفت في جسده منطقة جديدة يمكنه أن يعبر من خلالها الى المتعة.

رابعاً: عدم تنازل المرأة عن شخصية العاشقة: وذلك من خلال التعبير لزوجها بفرح كبير مثلا عن هدية قدمها لها في مناسبة ما. كلما فرحت الزوجة بهدية الزوج كان شكلها أقرب الى تلك الفتاة التي أحبها منذ سنوات وتنتظر منه هدية. وهذا مجرد مثال على شكلها العاشق. كذلك كلما كانت المرأة أقل خدشاً للرجل فإنها تذكره بمظهرها العاشق الأول الذي كان يتجنب أن يخدشه في أي كلمة.

خامساً: المتابعة الدائمة لتغير معايير الجذب الأنوثي. فقد تتغير بين سنة وأخرى من خلال تغيير موضة اللباس واللباس الداخلي ونوع العطور وشكل الجسد. فإذا أحبها الرجل ممتلئة الجسم فقد يكون الآن راغبا بجسد أقل امتلاء. عليها هنا أن تعمل على اكتساب هذه الصفة وإن بالقدر المتاح.

سادساً: أن تزيد المرأة من الوقت الذي تخصصه للمداعبة قبل العملية الجنسية. إن طول الوقت الذي تقضيه المرأة في مداعبة زوجها قبل العملية الجنسية تجعله يربط اقترابها بالمتعة في شكل دائم. عليه أن يحس أن امرأته حريصة على إغوائه وإثارته بشكل متجدد.

سابعاً: تغيير أمكنة الممارسة الجنسية. إذ ان الممارسة الجنسية الدائمة في غرفة النوم مصيرها أن توقع الطرفين بالملل والتعود وضعف الإحساس بالإثارة. فزوايا البيت مليئة بمئات الأماكن غير المتوقعة لتوليد الفعل الجنسي. ذلك أن الإثارة عليها أن تكون أقوى من الارتباط بمكان محدد. إن أسعد الزيجات هي تلك التي يمكن أن يحصل فيها الإغواء والممارسة في أي مكان: المطبخ: الصالون: الحمام: الغرف غير المسكونة: مخزن البيت: طاولة المكتب: على الأرض دون فراش: وماسوى ذلك.

المرأة المتطلبة جنسيا هي المشكلة والحل في أغلب الأحيان. عليها هي أن تحصل على تطلبها ذلك دون انتظار "ثورة" جنسية تجعل الزوج جاهزا للقضية ومستعدا لها. جسد مثار يحتاج روحاً وإرادة وتكتيكاً معيناً. والنتيجة عملية جنسية مستمرة وإشباع لا يتوقف للدافع الجنسي.

***

أدوية تفقد المرأة رغبتها الجنسية

قد تلاحظين في الفترة الأخيرة فتور رغبتك الجنسية ؟ وأن معدلات ممارستك للجنس لم تعد كما كانت من قبل ؟ تتساءلين في قلق عن سبب فقدك لتلك الرغبة ؟وتلاحظين تبرم زوجك الذي قد يخفيه وقد يظهره ؟وقبل أن تتنابك الظنون يجب أن تعلمي أن هناك ثلاثة أنواع من الأدوية ربما تتناولين إحداها دون أن تعلمي أنها هي السبب فيما تعانيه من فتور وعدم رغبة في ممارسة الجنس ؟وهذه الأدوية هي :

موانع الحمل :

تحتوي حبوب منع الحمل على مواد هرمونية قد تسبب نقص في هرمون التستوسترون في الدم مما يضعف الرغبة الجنسية لدى المرأة ويؤكد د.أروي جولدشتاين رئيس تحرير مجلة الطب الجنسي أن الأبحاث أثبتت أن النساء اللواتي يتناولن حبوب منع الحمل لمدة أربعة أشهر تقل عندهم الرغبة الجنسية بالمقارنة باللواتي لم يقمن بتناول تلك الحبوب.

ورغم أن د.جولدشتاين يشير إلى إمكانية استمرار تأثير حبوب منع الحمل على الرغبة الجنسية حتى بعد التوقف عنها ؟فإن د.هيلدا هتشرسون أستاذة التوليد بجامعة كولومبيا ترى أن هذا التأثير لا يستمر بعد التوقف عن حبوب منع الحمل ؟ويمكن التغلب عليه باستبدال الأنواع المسببة لفقد الرغبة الجنسية بحبوب أخرى يكون تأثيرها أقل على قوة الدافع الجنسي مثل بعض هرمونات البروجستين والتي يكون لها تأثير أندروجيني ؟ فتقل إمكانية حدوث فقد الرغبة الجنسية .

مضادات الاكتئاب :

يعاني مريض الاكتئاب من آلام نفسية شديدة ؟ حتى أن الدكتور عادل صادق وصف مرض الاكتئاب بأنه أخطر من السرطان ؟ولذلك يقوم مريض الاكتئاب بتناول الأدوية التي تساعده للخلاص من تلك الحالة السيئة التي يعاني منها

؟ومن أشهر الأدوية المستخدمة في ذلك البروزاك وغيره من مثبطات السيروتونين ؟ وبالرغم من أن هذه الأدوية فعالة في تحسين الحالة النفسية لمريض الاكتئاب ؟إلا أنها تفقد المرأة التي تتعاطاها رغبتها الجنسية ؟لذلك ينصح بعض الأطباء بإضافة أدوية أخرى مثل الويلابوترين ليعمل على رفع معدلات الدوبامين ؟ويقلل من تأثير مثبطات السيروتونين على الحالة النفسية ؟ ومع ذلك فإن مارجوري جرين مديرة مركز الطب الجنسي في جامعة كامبريدج ترى أن مريضة الاكتئاب قد تكون فاقدة تماما للرغبة الجنسية ؟وأحيانا تساعدها الأدوية المضادة للاكتئاب في استعادتها مرة أخرى.

أدوية السكر:

تعاني مريضة السكر من التأثير السلبي له على رغباتها الجنسية ؟إذ يفقدها تلك الرغبة ؟ويمنعها من الحصول على النشوة المبتغاة ؟وللأسف الأدوية التي تعالج مرض السكر ؟ تسبب نفس التأثير ؟ فهي تضعف كثيرا من الرغبة الجنسية لدى المرأة

والآن ماذا تفعل المرأة التي تعاني من فقد الرغبة الجنسية بسبب أحد أنواع الأدوية السابق ذكرها ؟

ينصح د.آلان أيتهان أستاذ الطب الجنسي في فترة منتصف العمر بجامعة هارفارد ؟ المريضة التي تعاني من فقد الرغبة الجنسية بسبب تناول بعض تلك الأدوية ؟ باستبدالها بأدوية أخرى لا يكون لها نفس التأثير السلبي على الرغبة الجنسية ؟وإذا لم يستطع طبيبها المعالج مساعدتها ؟ يمكنها اللجوء لطبيب متخصص بالأمراض الجنسية ؟ ليعمل على التنسيق مع الطبيب المعالج للوصول إلى حل لتلك المشكلة .

***

تراجع الرغبة الجنسية عند المرأة !

قد تجد بعض النساء بأنهن لا يملكن أي اهتمام بالجنس فقد تمر أيام؟ وأسابيع وحتى أشهر دون أن تشعر المرأة برغبة جنسية أو انجذاب جنسي للشريك؟ مما يسبب العديد من المشاكل أهمها شكوك الشريك في سلوك الزوجة غير النمطي؟ بالإضافة إلى احتمال عدم وجود تقارب أو محبة أو أحيانا وجود سبب منفر؟ مما قد يسبب مشاكل عائلية عديدة؟ يغذيها سوء التفاهم؟ والإحباط والانجراف وراء المغريات الخارجية. إذا كانت هذه هي القضية؟ فإليك بعض الطرق الآمنة والفعّالة لزيادة دافعك الجنسي.

اتبعي هذه الخطوات:

1. حافظي على لياقتك البدنية. إن تناول الطعام الصحية الخالية من الدهون والأطعمة الدسمة التي تسبب الخمول؟ يساعد على زيادة الدافع الجنسي؟ بالإضافة إلى ممارسة الرياضة بشكل منتظم.

2. تخلصي من التوتر. مثلا العمل والعائلة؟ يمكن أن تسبب زيادة الضغوط على المرأة ويتالي تراجع الاهتمام بالجنس. ابحثي عن طرق للتحمّل أو تخفيض الإجهاد في حياتك؟ وستجدين بأن معدل الرغبة الجنسية بدأ بالارتفاع من جديد.

3. تفحصي أدويتك. العديد من الوصفات؟ بضمن ذلك أدوية حبّ الشباب؟ تسبب نقص الغريزة الجنسية عد النساء؟ لذا تفقدي أدويتك وتعرفي على مضارها و آثارها الجانبية على الرغبة الجنسية. يمكنك تغير الوصفة بعد استشارة الطبيب.

4. استعيني ببعض المحفزات الجنسية. هناك العديد من المنتجات في السوق التي تعرف بقدرتها على زيادة الدافع الجنسي طبيعيا. مثلا يزيد عقار Provestra من الغريزة الجنسية.

5. قومي بزيارة الطبيب. أي طبيب يمكن أن يستثني أيّ مشاكل بدنية محتملة تسبّب الدافع الجنسي المنخفض. قد يختار الطبيب وصف هرمون التيستوستيرون لكي يزيد من الدافع الجنسي للمرأة.

6. غيري شكلك ونظرتك للمعاشرة. بعض النساء يعتبرن المعاشرة الزوجية حق من حقوق الزوج؟ لا حول لهن فيه ولا قوة؟ ولكنه بالعكس من ذلك فهو واجب على الزوج أيضا؟ لذا استعيني بأنوثتك؟ وببعض الأفكار المذهلة لتغيري مظهرك الخارجي ونظرتك المحدودة للجنس؟ واستمتعي بالتلاعب بالشريك حتى تصلي لما تريدينه وستشعرين بأن الدافع الجنسي أصبح ملك يديك أنت بكلمة أخرى "كوني جذابة جنسيا".

النصائح والتحذيرات

هناك بعض الأوقات التي تشعر فيها النساء بأنهن لسن في مزاج لممارسة الجنس. وهذا الأمر حقيقي خصوصا بعد الولادة أو التعرض لصدمة عاطفية أو اعتداء جنسي.

***

مخاطر الجنس الفموي

أبلغ خبراء بريطانيون عن تزايد مطرد في حالات الإصابة بسرطان الفم والرقبة بين الشباب؟ وارتباطه بتفشي الجنس الفموي (oral sex) دون استخدام واقيات.

وجاء التحذير بعد رصد تزايد فيروس الورم الحليمي (HPV) بين المرضى الذين يعانون من أورام الفم.

ويقول باحثون من "معهد الرأس والعنق" بالمستشفى الجامعي في كوفنتري إنه "رغم التراجع في إصابات سرطان الرأس والعنق خلال السنوات الأخيرة؟ غير أن حالات سرطان الخلايا الحرشفية (OSCC) تزايدت بشكل كبير؟ تحديداً في العالم المتقدم.

وبحسب التقرير الذي نشرته "الدورية الطبية البريطانية (bmj)؟ يقول العلماء إن "التزايد يبدو مرتبطاً بسرطانات يسببها فيروس الورم الحليمي البشري؟ ودعوا إلى توفير الحماية للشباب من خلال التطعيم.

وقال فريق الباحثين؟ برئاسة هشام مهنا؟ إنه "رغم تضمين الأطفال في برامج التطعيم قد تعتبر مكلفة للغاية؟ ربما يكون الوقت قد حان للتفكير في الأمر مرة أخرى.. يتعين علينا النظر في الاختبارات مجدداً لإعادة تقييم فعالية تكلفة تطعيم الأطفال ؟ بسبب هذا الفيروس الجديد والمتنامي".

ويرى الخبراء بأن فيروس الورم الحليمي البشري الذي ينتقل عبر الإتصال الجنسي؟ وبشكل رئيس من خلال الجنس الفموي ربما وراء الزيادة في حالات الإصابة بسرطان الفم والبلعوم؟ وهو مرض جديد نسبياً يختلف عن هذا النوع من السرطان ولا يتسبب به فيروس الورم الحليمي.

ويعد سرطان الرأس والعنق سادس أنواع السرطانات شيوعاً بين الجنسين؟ وتقع أكثر من 640 ألف إصابة جديد به سنوياً.

ويؤيد التقرير الأخير تحذيرات أطلقها علماء في أغسطس/ آب الماضي من أن تغير الممارسات الجنسية قد أدى إلى ارتفاع حاد في عدد المصابين بسرطان الحنجرة؟ خلال العقدين الأخيرين؟ في الولايات المتحدة الأمريكية؟ وسط مخاوف من تفشي المرض كوباء.

وأطلقت التحذيرات أثناء مؤتمر "للجمعية الأمريكية لأبحاث السرطان" لمناقشة بحث تناول دور فيروس الورم الحليمي Human papillomavirus؟ الذي ينتقل عبر الممارسات الجنسية؟ في الإصابة بسرطان الرأس والعنق.

وقال د. سكوت ليبمان؟ من "جامعة تكساس" إن ارتفاع معدلات الإصابة بفيروس الورم الحليمي؟ وينتشر عبر الجنس الفموي؟ يزيد بدوره سريعاً من أعداد المصابين بـ"سرطانات "أوروفارينغيل" oropharyngeal (سرطان الحنجرة)؟ ويشمل سرطان الحلق والبلعوم وقاعدة اللسان.

وأضاف: "نسبة الإصابة بسرطانات أوروفارينغيل من المصابين بفيروس الورم الحليمي؟ أعلى بكثير عما كان عليه الحال قبل 20 عاماً.."

وحذر بالقول: "هذا نمط حقيقي؟ ولذلك هناك مخاوف من تفشي وباء؟ واضعاً قيد الاعتبار أن سرطان الحنجرة يتزايد بمعدل خطر ومثير للقلق."

وذكر العلماء أن التدخين والإسراف في تناول الكحول كانا المسببان الرئيسيان للإصابة بتلك الأمراض؟ إلا أن هذا الواقع قد تغير.

***

ابتعاد الزوجة عن العلاقة الحميمة لا يعني أنها لم تعد تحبك

* هناك اهتمامات أخرى للمرأة تدخل على الساحة لتأخذ جزءا أو أجزاء من اهتمامات أخرى

* على الرجل ألا يستغرب إذا لاحظ هبوط طاقة زوجته لاحقًا بعد الزواج، وبتفهم ذلك يمكن تجنب الكثير من المجادلات وسوء الفهم

أوضحت دراسة أن قلة رغبة المرأة في ممارسة العلاقة الحميمة لا يعني بأن حب الزوجة قد قلّ أو زال، بل يرجع إلى تنوع اهتماماتها بين أشياء عدة، وهذا سينعكس بدون شك على الطاقة الحميمية لها.

هناك اهتمامات أخرى للمرأة تدخل على الساحة لتأخذ جزءا أو أجزاء من اهتمامات أخرى، ومن هذه الاهتمامات الحمل والولادة أو الانشغالات الاجتماعية أو ممارسة الرياضة، وبناء علاقات اجتماعية مختلفة عن ذي قبل، إذن، على الرجل ألا يستغرب إذا لاحظ هبوط طاقة زوجته لاحقًا بعد الزواج، وبتفهم ذلك يمكن تجنب الكثير من المجادلات وسوء الفهم.

***

الحب والرغبة كيف يعملان

الانفعالات البيوكيميائية في جسدنا لها دور مهم في التأثير على الحياة الجنسية للبشر؛ الحب؛ الرغبة الجنسية؛ الاثارة؛ الذروة؛ هذا كله ينتج عن المواد الكيميائية في الاعضاء المختلفة في الجسم ومفعولها على المتلقي.

لقد تنبأ سيجموند فرويد بوجود هذه التكوينات الكيميائية؛عندما كتب عام 1905 ،يجب ألا ننسى ان كل الأشياء المؤقتة النفسية؛ سوف تقف في يوم على ارض الحاملين العضويين. وبعدها سوف يظهر على الأغلب أنها مواد خاصة وعمليات كيميائية تولد مظاهر الجنس وتتوسط في اكمال الحياة الفردية في حياة الشريك'.

التحليل اللاحق للكيمياء والبيوكيمياء؛ اثبت صحة اقواله؛ مع انه لا يمكن اعتبار الحياة الجنسية معتمدة فقط على تأثير التفاعلات الكيميائية.

الإشارة الأولى: العيون

ما السبب في أن بعض الناس يجذبوننا اكثر من اناس آخرين؟ لماذا نقع في الحب من دون تفكير؟ عندما نكون قرب الآخر نحن نتوتر؛ وجهنا يحمر؛ ونتأتئ بالكلام؟

الدماغ يستقبل معلومات مرئية عن طريق العين حول شكل الشخص؛ وجنسه، سنه، بنيته، شعره وعينيه، ماذا يرتدي، وهكذا. باقي المعلومات تأتي من باقي الحواس، واهمها السمع والشم، الدماغ يحللها ويقارنها مع تجاربه السابقة وتخيلاته. واذا كانت النتيجة النهائية هي ان الشخص مستعطف ويجذبنا، فعندها يحمل جزء الدماغ المسمى بهيبوتالاموس وهذا يبعث رسالة الى القشرة الكظرية ويرسل الادرينالين الى الجسم.

وبعدها مباشرة تبدأ مواد كيميائية اخرى تتفاعل في الدماغ، وخاصة الفينيليثيلامين، دوبامين، والنور أدرينالين، والتي تعمل كهرمونات السعادة. وهنا يبدأ شعور النشوة والتشويش. يسرع النبض، ويعرق الكفان. هذه الردات تكون اقوى عند اولئك الذين ليسوا مدربين على هذه الحالات. هناك مواد اخرى تدخل في اللعبة ايضا: الاندورفينات. وهي مواد داخلية النمو شبيهة بالمورفين، انها تؤثر بالشكل نفسه: تخفض من حدة الالم، وتولد الاحساس بالرضا عن النفس.

هرمون شديد الفعالية

كما ان الاوكسيتوسين يلعب دورا مميزا كذلك، وهو هرمون له نصيب كبير في التجارب الاساسية والمتعلقة بالتبادل، مثل الولادة، الرضاعة، والاشباع الجنسي. ومعدله يرتفع في الجسم حتى اثناء حالات التوتر، ومن خلال التجارب التي اجريت على حيوان الفأر القطبي، والذي يشكل زوجا دائما ويرعى الصغار معا كواحد من اقل الثديات التي تفعل ذلك، تم اكتشاف سبب الوفاء النادر للشريك عند هذا الحيوان وهو الاوكسيتوسين. وعندما تم عزل اجزاء الدماغ عن استقبال الاوكسيتوسين، بدأ الذكور في الانفلات بحرية فيما بينهم ولم يعودوا يكونون رباطا قويا. وعند اجراء مقارنة بين الفأر القطبي والفأر الجبلي – الاقل وفاء – تم اكتشاف فروق مثيرة في ادمغة الحيوانات، عند الفأر القطبي الاحادي التزاوج كان في المنطقة المسماة بنوكليبوس اكومبنس في الدماغ تعتبر من اهم مراكز السعادة في الدماغ، كانت مناطق الاحساس بالاوكسيتوسين تغطي مناطق احساس هرمون آخر – الدوبامين (الدوبامين مرتبط بالرغبة والبحث)، بينما عند الفئران الجبلية المتعددة التزاوج، وجدت مناطق الاحساس بالاوكسيتوسين في مواقع اخرى من النوكليوس اكوسبيسن، وهذا يعني ان نتيجة اتصال الاكسيتوسين مع دوبامين يؤدي الى احساس لطيف مع تكوين علاقات متزاوجة عند الفأر القطبي.

مثل تأثير الكوكايين!

مناطق الاحساس بالاوكسيتوسين موجودة ايضا عند البشر في مناطق المخ الغنية بالدوبامين، ومناطق الاحساس بالدوبامين، التحركات البيوكيميائية والتي

تحدث في الدماغ عند النظر الى صورة من نحب، تشبه كثيرا عمل الدماغ عند الانـاس الذين يكونون تحت تأثير الكوكايين، ويبدو ان الاوكـسيتوسين يعمـل بالتفاعـل مـع مخدرات الجسم الطبيعية، الاندوفينات، الاوكسيتوسين يولد الانتباه الى انتاج اجـسام اجتماعية، بينما المخدرات الطبيعية تـأمن الاحـساس الـدافىء، الـذي نحسه في قـرب الشخص الذي نحبه، كل المواد الكيمائية المذكورة هي في الحقيقة مخدرات طبيعية.

كيف نساعد الحب؟

الدراسة الحديثة سمحت لنا بالنظر الى العديد من الاحداث المتـصلة بالحيـاة الجنسية للبشر، لكن الناس نجحوا منذ زمن طويل في اكتشاف العديد من الامكانات، كيف يمكن التحكم بتأثير الهرمونات الطبيعية، من بين المواد المفضلة والمستعملة لرفع وتنشيط الرغبة الجنسية والاثارة منذ قديم الزمن، هي الافروديزييـاك، والـذي اخـذ اسمه من إلاهة الحـب القديمـة "افروديـت"، وبحـسب الروايـات القديمـة ولـدت افروديت في البحر، ومن بعدها بدأت تنسب تأثيرات الافروديزياكية لكائنات بحريـة اخرى، كذلك بعض المواد الغذائية الحلوة الغنيـة بالطاقـة مثـل الفواكـه كانـت تمنح الجسم القوة، ولذلك اعتبرت كأطعمة مناسبة لتوليد الرغبة الجنسية والاثـارة، وعـلى العكس كانت الوجبات الدسمة تقتل اي افكار جنسية ممكنة، ومن هنا اتت فكـرة ان الحب يولد عن طريق المعدة.

شعوب كانت تتباهى بأعضاء جنسية حيوانية

وقد آمن الأجداد في قوة اي شيء يشبه في شكله، او لونه، الجنس، ومن اقدم الافروديزياك عند قدماء المصريين هو العضو الذكري، لتمساح مجفف، ذيل الـسحالي وغيرها، وصيدليات الشرق الأقصى لا تخلو من المسحوق المطحون من قرن الخرتيت.

منذ الأزل بعض الأطباق متصلة بزيادة الشهية الجنسية، والعسل ينتمي اليها ومنها اتت التسمية الانكليزية لشهر العسل: هيني مون، نساء العرب يضيفون التمـر المدقوق في القهوة للرجال، النعناع، الدارسين، الفلفل الروزمـارين، الهيـل والجـوز، كلها تزيد الشهية للاطباق المحضرة، ولكـن ايـضا للجـنس، لانهـا تـساعد في تجديـد

سريان الدم في الاعضاء التناسلية وتؤثر على عضلاته، ومن الافروديزياك الخفيفة يمكن اعتبار البقدونس والكرفس.

مشاريب الحب

من الطرق المفضلة للوصول الى الرغبة الجنسية كانت مشروبات الحب في القرون الوسطى، وكان اساس هذه المشاريب. هي الأعشاب ذات المفعول السام. وكان خلط المشروب الصحيح يعتبر فنا ويدفع ثمن باهظا لذلك، في الحقيقة حتى اليوم يمكن أن نجد عددا كبيرا من الذين هم مستعدون للدفع مقابل هذه الخدمة 'بالنسبة لأبناء الطبقة غير الغنية تعتبر الشوكولاته المحضرة على شكل شراب أو كريم مثيرة للجنس'، لقد اكتشف علم الأدوية في كثير من المواد الأولية المستعملة لتحضير شراب الحب مواد عدة مؤثرة على نظام الأعصاب المركزي، هذه المواد كانت فعالة حقا في كثير من الأحيان كانت المشروبات تحتوي على نباتات ذات تكوين شبه قلوي من البيلادون 'حشيشة ست الحسن' والداتروبين والسكوبولانيوم، ومن أشهرها نبات اليبروح الطبي التي وصفت ثمارها الصفراء الذهبية في الإنجيل ب 'تفاح الحب'. وتحتوي نباتات البيلادونا والدورمان والبنج على المواد نفسها شبه القلوية. وبقوتها المخدرة اشتهرت هذه النباتات في أعمال السحر والشعوذة، لكن المدمنين الحاليين بدأوا يستعملونها أيضا.

الأتروبين والسكوبولدمين يغيران الحالة النفسية بشكل واضح والتي تظهر على شكل تغيير في العواطف ومعايشة المواقف المختلفة وخلل في فهم المساحة والوقت، تغيير طريقة التفكير والسلوك وبعد تناولها تأتي الرغبة الجامحة بالحركة وكذلك تظهر التهيؤات البصرية والسمعية والحسية، مفعول الهلوسة للسكوبولامين تسبب حالة ما بين الوعي والنوم الذي يتبعه خلل في الذاكرة، التي تمسح كل الأحداث التي حدثت قبل فقدان الذاكرة لا عجب من أن المراهم والخلطات المحضرة من النباتات التي تحتوي على البيلادونا كانت من أساسيات أدوات الساحرات وهن يحلقن على المكنسة لحضور اجتماعاتهن. الوصفة الأفضل.

الذبابة الاسبانية

ليس بالضرورة أن يحتوي شراب الحب على المخدرات النباتية فقط، ومثال على ذلك هو المستحضر المنشط جنسيا والمفضل في السابق 'الذبابة الاسبانية' انه عبارة عن حشرة سوداء طولها 15 مليمترا وجسمها يحوي مادة سامة اسمها كاثاريدين. مسحوق هذه الحشرة المجففة له مفعول المنشط الجنسي للرجال.

ومثله مثل 'الحبة الزرقاء' المعروفة يثير العضو الذكري ويستثير الجهاز التناسلي فيؤدي إلى الانتصاب.

في القرون الوسطى كان استعماله منتشرا جدا والمصادر التاريخية تؤكد استخدامه من قبل عدة ملوك أوروبيين، لكن في الطب الحديث احتلت الفياغرا الأكثر أمنا مكانه، الجرعة القاتلة بالنسبة للإنسان من الكانثاريدين هي 30 ملغراما فقط لذلك دفع الكثير من العشاق في السابق الثمن من أجل المتعة بالموت نتيجة الفشل الكلوي أو القلب.

إساليب إثارة الرغبة في الآخر قديمة منذ آلاف السنين وحتى العصر الحديث لا يمانع في دراستها، لذلك لا يمكن التعجب أن أموالا طائلة تصرف على دراسات علمية جادة، وأموالا أكثر تصرف على المنتجات الناتجة عن تلك الدراسات والتجارب وإذا أردتم الانضمام إلى مثل تلك الدراسات والبحوث على حسابكم الخاص وتحضير وجبة مثيرة فلا تنسوا ان الطبق المعد بحب يولد الحب والمودة بحد ذاته. وإذا لم تحسوا برغبة في الطبخ فهناك وصفة أخرى مؤكدة من الحكم الشرقية القديمة: المرأة هي أكثر الأشياء إثارة.

أهمية إعطاء معلومات صحيحة عن العلاقة الجنسية

* هنالك ضرورة لإعطاء معلومات مبسطة وعلمية مناسبة وبلغة هادئة منطقية بعيدة عن الإثارة أو الابتذال

* نصيحة للأهل بضرورة إجابة تساؤلات أطفالهم حول الأمور الجنسية بشكل منطقي دون إسكاتهم أو إعطائهم معلومات مضللة خاطئة

كثيراً ما تواجه القضايا الجنسية في مختلف المناسبات العامة والاجتماعية والعلمية وحتى الطبية بستارا ثقيلا من الصمت أو الإحراج أو الجهل أو التجاهل .. أو بمزيج من ذلك جميعاً..

حقائق الحياة

وقد يختلف علماء النفس والتربية حول السن المناسبة لابتداء الثقافة الجنسية العلمية .. وبعضهم يطرح تقديم هذه المعلومات في سن مبكرة .. وبعضهم يقترح سناً أكبر .. ولكن الجميع يتفقون على ضرورة إعطاء معلومات مبسطة وعلمية مناسبة وبلغة هادئة منطقية بعيدة عن الإثارة أو الابتذال ضمن إطار ما يعرف باسم "حقائق الحياة".

كما ينصح الأهل بضرورة إجابة تساؤلات أطفالهم حول الأمور الجنسية بشكل منطقي دون إسكاتهم أو إعطائهم معلومات مضللة خاطئة مما يساعدهم على فهم أجسامهم دون قلق أو خوف مبالغ فيه.

وسائل لتحسين المتعة الجنسية

يعتبر الملل الجنسي في الحياة الزوجية ظاهرة مألوفة ومعروفة منذ القدم وقد ابتكرت الشعوب والمجتمعات وسائل عديدة لتحسين الشهية والمتعة الجنسية بما يتناسب مع أحوالها الخاصة وبما يضمن استقرار الحياة الزوجية واستمرارها.

ومن المعروف أن الأساليب والمشهيات الجنسية يمكن أن يكون لها مفعولا إيجابيا في كثير من الحالات مثل الثياب الخاصة والعطور والأجواء والوضعيات الخاصة .. وأيضاً الأثاث الجديد لغرفة النوم واستعمال الورود والإضاءة والمرايا ، إضافة إلى أساليب التدليك والمسّاج والرقص واستعمال الأعشاب والأطعمة والأدوية وغير ذلك ..مما هو شائع ومتنوع ومعروف.

ويمكن أن ينشأ الملل الجنسي عن تغيرات في الجسم وعن أمراض جسمية متنوعة بعضها عارض ومؤقت وبعضها مزمن ..وتلعب الأساليب الصحية

والتجميلية بمختلف أشكالها ووسائلها مثل الحمية والرياضة واستعمال العلاجات الدوائية والجراحية دوراً مفيداً في عدد من الحالات.

حقائق مضحكة عن الجنس

وفقا لزيارة قمنا بها مؤخرا إلى متحف مانهاتن الأسطوري للجنس – الذي يستعرض الحياة الجنسية بكل جوانبها سواء المتطرفة أو الروتينية بقالب تعليمي وترفيهي، خرجنا ببعض الملاحظات المضحكة والتثقيفية– بعض حقائق كانت مفاجئة حتى بالنسبة لنا.

1. أفضل علاج

وفقا للمتحف، صنع (الهزّاز الجنسي) لمعالجة حالة "الهستيريا" عند النساء أثناء القرن التاسع عشرِ. ساعد الهزّاز في تحفيز هزة الجماع التي ساعدت الأطباء في التعرف على أعراضَ الهستيريا المتعلقة بالقلق.

2. تشييز

يحتوي المني على الخارصين "الزنك" وكالسيوم، وكلاهما يمنعان تسوّس الأسنان.

3. اقفز اقفز

اختيار شكل "الارنب" المشهور كلعبة جنسية: كان نتيجة للعادات والتقاليد اليابانية المتشددة التي رفضت أي شكل جنسي فظ، بينما لاقى شكل الأرنب رواجا بين النساء اللاتي اعتبرهن ظريفا.

4. هل حجمه مناسب؟

يبلغ حجم القضيب في المتوسط 5 أنش، والقضيب المرتخ 3 أنش.

5. الحقيقة المحزنة

بالرغم من أن هذه الحقيقة ليست ترفيهية أو مضحكة إلا أن الشذوذ الجنسي لطالما اعتبر نوعا من الامراض النفسية وفقا لجمعية الاطباء النفسيين حتى عام 1973.

6. احم قواتنا

اليوم ترفع الحكومة شعار "ادعم قواتنا" ولكن وفقا للأدلة التاريخية فأن ذلك الشعار كان مختلفا تماما عشية الحرب العالمية الثانيةَ – فالشعار الأهم كان "لا تنسى استعمال الواقي الذكري"، لأن العديد من الجنود عادوا إلى أمريكا وهم يحملون أمراض زهرية متعددة، كلفت الحكومةَ ملايين الدولارات في النفقات الطبية.

7. تمرن

هل تكره الرياضة والالتزام بمواعيد النادي الرياضي؟ احرق 200 سعرة حرارية في سريرك. 30 دقيقة من الجنس يمكن أن تخفف الوزن.

8. أثواب البرليسك

يبدو أن الثياب والفساتين التي ترتديها الفتيات في لاس فيغاس خلال الرقصات المثيرة ليست بهذه الاثارة. وفقا لمتحف مانهاتن للجنس، فالثياب التي تتفاخر النساء باقتنائها اليوم كانت مصممة لإخفاء سر مقيت، merkins (الجزء الاسفل من الثوب) المصنوع من الريش أو القماش المرزكش صمم لإخفاء قمل العانة والثآليل والأمراض الجنسية الأخرى التي كانت تصيب الراقصات. مفاجأة أليس كذلك؟

9. قمة العدالة

في مدينة هونغ كونج الصينية، الزوج الزاني لا يدفع تعويضا ماليا شهريا لزوجته المخدوعة فقط، بل ووفقا للقانون يسمح لزوجته بقتله، نعم بشرط أن تقوم بذلك بيديها ودون استعمال أي أداة أخرى.

10. الحرية الجنسية

وفقا لمتحف مانهاتن، تمنع العديد من الدول تجارة الألعاب الجنسية، والملابس، والمجلات الإباحية، ويتعرض الشخص الذي يقوم بذلك للسجن

***

علاقة الانتصاب بالقلب والدماغ

يواجه الرجال الذين يعانون ضعف الانتصاب والأمراض القلبية الوعائية خطر الموت مرتين أكثر من نظرائهم الذين يماثلونهم عمراً، ولكن الذين لا يواجهون هذه المشكلة.

وذكر موقع Health.com أن الرجال الذين يعانون ضعف الانتصاب عرضة للإصابة بالنوبة القلبية مرتين أكثر من غيرهم، وهناك احتمال نسبته 20٪ لدخولهم المستشفى بسبب فشل في وظيفة القلب، ويزداد خطر إصابتهم بالجلطة الدماغية بنسبة 10٪ مقارنة بنظرائهم الذين لا يعانون هذه المشاكل.

تعددت الأسباب

وقال الباحثون في الدراسة التي نشرت في مجلة القلب الأميركية إن ضعف الانتصاب قد يكون ناتجاً عن إصابة أو بسبب العوارض الجانبية لتناول علاجات معينة أو جراء عوامل نفسية أو قد تكون مؤشراً الى عدم تدفق الدم بسبب مرض شرياني يؤثر في أجزاء أخرى في الجسم مثل القلب والدماغ.

ونصح الدكتور آر. باكر وود، وهو أستاذ مشارك في المركز الطبي بجامعة شيكاغو الأميركية، الرجال الذين يعانون ضعف الانتصاب بزيارة الطبيب.

وقال «يدرك الأطباء بشكل متزايد أن ضعف الانتصاب هو مؤشر خطر الى الإصابة بأمراض القلب، وإذا كنت تعاني هذه المشكلة فسوف تتلقى العلاج بشكل فعّال كما هو الأمر بالنسبة لعلاج مرض الكوليسترول مثلاً».

وطلب وود من المرضى عدم الجزع، وقال «لا ترتعب في هذه المرحلة لأن ضعف الانتصاب لا يعني أنك مصاب بمرض في القلب، إذ قد تكون هناك أسباب عدة لا علاقة لها بالقلب ناتجة عن مشاكل نفسية».

مشكلة خطيرة

وفي السياق نفسه، قال مدير قسم طب القلب في المركز الطبي بجامعة تكساس في غالفتسون كين فيوجيسي «إن ضعف الانتصاب مشكلة خطرة، وقد تكون مؤشراً الى الاصابة بمرض قلبي وعائي».

وأضاف «إذا كنت تعاني هذه المشكلة فعليك الخضوع لفحوصات للتأكد من سلامة قلبك».

ونصح فيوجيسي للذين يعانون هذه المشكلة اتباع نظام صحي سليم وخفض نسبة الكوليسترول في الدم وممارسة الرياضة بانتظام.

الضعف الجنسي له علاقة بأمراض القلب:

كشف بحث علمي حديث نشر هذا الأسبوع، أن الضعف الجنسي ربما مؤشر قوي للوفاة بين مرضى القلب.

ويقول باحثون ألمان في دراسة نشرت في العدد الحالي من "دورية جمعية أمراض القلب الأمريكية" أن هناك رابطاً بين أمراض القلب والعجز الجنسي، وإن إصابة الذكور بالاثنين معاً يضاعف من مخاطر وفاتهم من جميع الأسباب، مقارنة بمن لا يعانون عجزاً جنسياً، وأن الذين يعانون من ضعف الانتصاب ترتفع بينهم، وبواقع 1.6 مرات، احتمالات الإصابة بأمراض قلب خطيرة، كالسكتة أو الذبحة.

وركزت الدراسة على 1519 رجلاً من 13 دولة مختلفة يعانون من أمراض القلب، وطلب منهم ، في استبيان، تحديد مستوى إصابتهم بالعجز الجنسي "خفيف، خفيف إلى متوسط، معتدل إلى حاد"، وجرت متابعتهم باستبيان آخر بعد عامين ومن ثم عقب خمسة أعوام.

وخلال تلك الفترة التي امتدت لخمسة سنوات، قدم لبعض المشاركين أدوية معالجة لأمراض القلب، وآخرون قدمت لهم عقاقير مزيفة.

وبعد خمس سنوات لحظ فريق البحث أن الذين يعانون من الضعف الجنسي ارتفعت بينهم أمراض ضغط الدم، والذبحة الصدرية وداء السكري، وأمراض المسالك البولية، وأدت جميع تلك المسببات لارتفاع معدلات الوفاة بينهم بنسبة 11.3 في المائة مقارنة بـ5.6 في المائة بين أولئك الذين لم يكونوا يعانون من عجز أو كانت إصابتهم خفيفة بالعجز الجنسي في بداية الدراسة.

وقال الباحثون إن مخاطر الوفاة الناجمة عن مختلف الأسباب تزداد مع استفحال الضعف الجنسي، ألذي ينطوي على إشارة تحذير وفرصة للتدخل المبكر.

ويعاني قرابة 50 مليون رجل في الولايات المتحدة من درجات متفاوتة من العجز الجنسي، بما في ذلك ما بين 50 في المائة إلى 52 في المائة من الرجال الذين تتراوح أعمارهم بين سن 40 إلى 70 عاماً.

وتعزز هذه الدراسة أبحاث أخرى وجدت أن العجز الجنسي قد يكون علامة للإصابة بأمراض القلب وداء السكري.

***

الجماع خلال الحمل

المثل العربي القديم يقول : " العقل السليم في الجسم السليم " وأنا أقول : " الحمل السليم في الجسم السليم " .

لذلك من أجل تكوين القدرة الذاتية والاستعداد الكامل لمجابهة مسؤوليات الحمل والولادة . على المرآة الحامل أن تعتني بنفسها وبصحتها قبل أي شيء آخر .

النوم والراحة :

يجب على الحامل أن تنام من ثماني ساعات إلى عشر يوميا في الليل، ومدة ساعة بعد الغذاء ظهرا ، تشعر النساء كثيرا بحاجة ملحة للنوم في أشهر الحمل الأولى وهذه ظاهرة طبيعية يمكن للحامل أن تنام فيها كيفما تشاء، ولكن خلال أشهر الحمل الأخيرة . عليها أن تنام على ظهرها أو على أحد جنبيها بحيث لا تزعج طفلها .

الاستحمام والسباحة :

يمكن الاستحمام وأنت واقفة في مغطس، وحاذري حصول زلة قدم أو الوقوع في صحن المغطس أو على طرفه، لأن التوازن يكون غير ثابت في أشهر الحمل الأخيرة . أما فيما يتعلق بالسباحة فإنها غير مضرة بالحامل شرط أن تكون صحتها سليمة ولا تشكو من مضاعفات الحمل . والسباحة يجب أن تزاول في مسابح هادئة نظيفة تكون غزارة الماء فيها مقبولة كما يجب عدم التعرض للشمس إلا لمدة زمنية قصيرة جدا .

السير والرياضة :

يمكنك مزاولة الرياضة البدنية في الهواء الطلق وأهمها السير على مراحل بمعدل كيلو متر واحد في اليوم . فالسير لمدة نصف ساعة يوميا يزيد كمية الأكسجين

في الدم . أما الرياضة المجهدة والقاسية فغير مرغوب فيها . كما أنه من الواجب الامتناع عن حمل الأشياء الثقيلة الوزن والتعرض للرجرجة العنيفة في السيارة وبعض ألعاب مدينة الملاهي .

المشروبات الكحولية :

على الحامل أن تدرك أن كمية الكحول التي تتناولها مهما كانت ضئيلة في نظرها، سرعان ما تصل إلى دم الجنين عن طريق المشيمة وتؤثر عليه في آخر الأمر .

كما أن الإكثار من تناول المشروبات الكحولية أو الإدمان عليها بسبب تعقيدات جمة عند الحامل مثل الولادة قبل الأوان والإجهاض المبكر والداء السكري .

الاعتناء بالثديين استعدادا للرضاعة :

ينظف الثديان يوميا بالماء الفاتر والصابون طوال فترة الحمل، ويمسحان بالمراهم الملطفة لمنع تشقق الجلد والحلمة . كما انصح بتعريض الثديين للهواء مدة عشر دقائق يوميا قبل الظهر وبعده استعدادا للرضاعة .

أسنان الحامل ومداواتها :

على الحامل الاعتناء بأسنانها خلال فترة الحمل وأن تستشير طبيبا بِشأن النخرة التالفة . والحمل لا يمنع من حفر الأسنان أو اختلاع الفاسد منها خلافا للاعتقاد السائد بأن ذلك يؤثر على حياة الجنين ويعرضه للإسقاط، بل العكس هو الصحيح بشرط ألا تقتلع الأسنان إلا تحت تأثير التخدير الموضعي . كما أنصحها بتنظيف أسنانها بالفرشاة والمعجون مرتين يوميا وتناول مادة الفلور (Fluor) طوال مدة الحمل .

التدخين :

غالبية الأطباء يعارضون التدخين أثناء الحمل . فقد ثبت أن الأطفال الـذين يولدون من أمهات مدمنات على التدخين بكثرة هم أقل وزنا وحجما من غيرهم . كما أن الولادة قبل الأوان تحدث عندهن بنسبة الضعف عن غيرهن .

تشقق بشرة البطن :

يمكن تفادي تشققات البطن التي تدعى الثديات الحملية بإتباع النـصيحتين التاليتين :

(أولا) : يجب تفادي زيادة الوزن والسمنة خلال الحمل .

(ثانيا) : دلكي بشرة البطن منذ بدء الحمل بالمراهم الملطفـة للجلـد والغنيـة بالفيتامينات من نوع (F,E,A) التي تجعل الجلد ناعما وقابلا للتمـدد، والـصيدليات مليئة بأنواع متعددة من هذه المراهم .

هل يجوز الجماع خلال الحمل ؟

الطب الحديث يسمح اليوم بـالجماع في جميـع أشـهر الحمـل إلا في الأسـابيع الأولى والأخيرة منه، على أن يتم ذلك بحذر ولطف من جانب الرجل الذي عليـه أن يتجنب الإيلاج العميق والضغط مباشرة على بطن الحامل، كما أن عليه اتخاذ الأوضاع الجنسية الأكثر ملائمة للجماع حرصا على الجنين .

ولكن عليه الامتناع عن الجماع نهائيا في الحالات التالية :

1. إنذار أو تهديد بالإجهاض .
2. ظهور تمشحات دموية في المهبل .
3. إصابة الحامل بالتهابات مهبلية أو السيلان .

4. خطر الولادة قبل الأوان .
5. خلال الشهرين الأول والأخير من الحمل .

طعام الحامل

ينبغي أن يكون مفهوما بوضوح أن تناول الأم كمية كافية من أنواع الغذاء التي هي بحاجة إليها، أكثر أهمية من تناول قدر كبير من أي طعام كان .وعلى الحامل ألا تثق بنصيحة أي إنسان بأنه ينبغي عليها أن تأكل ضعفي ما كانت تأكله قبل الحمل، لأن مضاعفة الأكل لا تجرّ إلا إلى السمنة غير الطبيعية التي تؤدي إلى مضاعفات الولادة.

وقد تقول الحامل :

ما العمل إذا كنا، نحن النساء، نشعر في أثناء الحمل بشهية اكبر، وبحاجة لكمية أكثر من الغذاء ؟

صحيح أن شهية المرآة الحامل للطعام وحاجتها إلى الغذاء تزيد قليلا عن قابلية المرآة العادية، إلا أن كمية الحريرات التي تحتاجها الحامل هي نفسها التي تحتاجها المرآة غير الحامل، أي بمقدار 250 وحدة حرارية في اليوم . ولا يعتقدن أحد بأن كثرة الطعام قد تزيد من حجم الجنين أو أن قلته تؤدي إلى ضعفه وموته، فهذا خطأ جسيم، إذ إن المرأة الحامل بحاجة إلى غذاء متوازن لتزود به جنينها بكل ما يحتاج إليه من مواد ضرورية دون أن تضر بصحتها أو تشوه قوامها .

إن الطعام الذي تتناوله الأم تذهب خواصه إلى الدم، وحين تكون المواد اللازمة لبناء الجسم موجودة في دم الأم فإن الجنين يتمكن من النمو نموا طبيعيا، أما إذا كان غذاء الأم لا يحتوي على المواد الضرورية والفيتامينات فقد تنزل بالجنين أضرار بالغة .

لذلك أشدد على أنه يجب أن لا تزيد كمية الطعام المستهلكة عند الحامل عن الكمية التي اعتادت عليها في الأيام العادية أو تنقص عنها، مع زيادة بعض المعادن

والفيتامينات الضرورية، وإذا ما اتبعت الحامل هذا المبدأ الهام في نظام تغـذيتها تكـون قد أفلحت في تخطي شتى الصعاب والمشاكل التي تسببها زيادة الوزن أو نقصانه .

إن جسم الحامل يحتاج إلى ستة عناصر هامة هي :

1. الماء (السوائل)
2. الأزوتيات (المواد الزلالية) (Proteins)
3. الدهنيات (Fats) .
4. النشويات (Carbohydrates)
5. المعادن (Minerals)
6. الفيتامينات (Vitamins)

وكل هذه العناصر ضرورية للحركة والنمو وتبديل الخلايا، وهـي توجـد في الأطعمة المختلفة التي نتناولها يوميا بهذا القدر أو ذاك . فإذا نقص غذاء مـن الأغذيـة فعلى الحامل أن تستعيض عنه بغذاء آخر، وإلا اختل الجسم وتعطل نمو الجنين.

ولهذا قسمت مختلف الأطعمة إلى أصناف ستة سيتم تناولها، وهي :

1- فئة الحليب ومشتقاته :

إن الحليب هو أعظم وأنفع طعام للحامل لأن فيه كمية كبيرة من الكالـسيوم والبروتينات والمعادن اللازمة لبناء عظام الجنين وعضلاته ، كما أنه يحتـوي عـلى جميـع أنواع الفيتامينات الضرورية لجسم الحامل . والكمية اللازمة من الحليب للحامل هي لتر واحد يوميا أو ما يعادل أربعة أكواب عادية ناهيك عن الجـبن الـذي يحتـوي عـلى كميات وافرة من الكالسيوم والفوسفور والفيتامينات فكل أوقيـة مـن الجـبن تعـادل

كيلو غراما من الحليب . لذلك يجب أن يكون الحليب هو الغذاء الأساسي أثناء الحمل.

2- الخضار :

من أهم الخضار التي ينبغي للحامل تناولها : الجزر، اللوبياء، الملفوف، ورق العنب، السبانخ، البطاطا، الفليفلة الخضراء، وتؤكل الخضار أهم عناصرها فإنه يكفي وضعها في الماء المغلي لمدة عشر دقائق .

ويمكن للحامل تناول الخضار بشكل سلطة مؤلفة من الخس والبندورة والملفوف والفليفلة الخضراء.

3- الفواكه والحمضيات :

تحتوي على الكمية الضرورية من الفيتامينات لجسم الحامل، ومن أهمها فيتامين (Vit .C.) الذي له أهمية كبرى في تغذية الخلايا البشرية لذلك أنصح الحامل بتناول وجبة أو وجبتين أو أكثر من الفاكهة يوميا.

4- اللحم والبيض والسمك :

المواد الزلالية هي التي تبني العظام والعضلات، ولذلك سميت : مادة القوة البشرية . ولا ينمو الجنين ويكبر في رحم الأم إلا إذا وجدت المواد الزلالية في غذائها وهذه موجودة في اللحوم، والبيض، والسمك، والحليب . كما يجب أن يحتوي طعام الحامل اليومي على بيض، ومن الأفضل بيضتين وقد تحل كل أنواع الأسماك والحيوانات البحرية محل اللحوم من حيث التغذية والفائدة.

5- الخبز والقمح والحبوب :

أهم أنواع الفيتامين الذي تحويه هذه الفئة من الأطعمة هو فيتامين (ب) (B) ويوجد بكثرة في القمح، وهو ما تحتاج المرآة الحامل أكثر من غيرها . ولكي تعوض

الحامل هذه الكمية المطلوبة ينبغي عليها أن تأكل رغيفا أو أكثر في اليوم من الخبز الأسمر لأنه يحتوي على قشرة القمح في الدقيق.

6- الزبدة والسمن :

أنصح الحامل ألا تكثر من أكل الأطعمة الدهنية، وخاصة في المرحلة الثانية من الحمل، ومن بينها الزبدة والسمن والزيوت لأنها غنية فقط بالفيتامين (أ) (A) فقط، الموجود في بقية الأطعمة، كما عليها أن تقلل من تناول ملح الطعام لأنه يرفع ضغط الدم ويحبس السوائل في الجسم مما يساعد على حدوث تسمم الحمل، كما أن عليها تجنب الأغذية المعلبة والصلصات والمخللات والتوابل، إذ تسبب هذه اضطرابات في المعدة وعسرا في الهضم وانتفاخا في البطن وإزعاجات متواصلة .

كذلك يجب التقليل من شرب المنبهات مثل الشاي والقهوة، وعدم الإفراط في شرب السوائل بحيث لا تتعدى الليتر ونصف الليتر من الماء يوميا.

مراقبة الوزن:

بعد الشهر الثالث من الحمل يبدأ وزن الحامل بالازدياد تدريجيا ، ويزيد حتى نهاية الحمل بما يقارب الاثني عشر كيلو غراما . أما إذا زاد الوزن مقدار خمسة عشر كيلو غراما وما فوق فإن ذلك يصبح أمرا غير عادي وغير مفضل .

واعلمي أن أخطر ما يهدد صحتك هو البدانة وزيادة الوزن، لذلك عليك مراقبة وزنك باستمرار واستشارة الطبيب لمساعدتك على وضع نظام غذائي مناسب تقل فيه الحريرات وتزيد فيه الضروريات لصحتك وصحة طفلك .

الرياضة البدنية في فترة الحمل

لقد دلت التجارب والأبحاث على أن الرياضة اليومية الخاصة بالحوامل ترفع كثيرا من معنويات الحامل وتكسبها ليونة ومرونة ونشاطا أثناء الوضع . مما

يساعدها على تخطي آلام الولادة بسهولة، وعلى المحافظة على جمالها ورشاقتها وقوامها الجسدي، ونشاطها العام بعد الولادة .

أن الرياضة البدنية – كما هو معروف- تلين عضلات الحوض والمهبل والرحم والبطن والصدر، كما تلين مفاصل الحوض والأطراف فتصبح أكثر قوة واستعدادا للحركة والتقلص والعمل مدة الطلق، كما أن الرياضة تمنع عضلات البطن والنهدين من التهدل والاسترخاء بعد الولادة .

بالإضافة إلى ذلك، فإن الرياضة البدنية الخاصة بالحوامل تزيل الكوابيس أثناء النوم، والاضطرابات النفسية والعصبية التي ترافق الحمل أحيانا، كما أنها تبعد التشنج والنرفزة والعصبية وتهيىء الجسم بأفضل ما يمكن للاسترخاء الذي يتبعه شعور اكبر بالراحة والاطمئنان .

ليست الرياضة البدنية لتمرين عضلات الجسم وحسب . وإنما هي كذلك، لتمرين العضلات التي لها شأن خاص في الولادة . لذلك من الأهمية بمكان تعليم المرآة كيف ومتى يجب تمرين وإرخاء هذه العضلة أو تلك من عضلات حوضها مثلا، حتى تستعين بها في دفع الجنين عند الولادة، أو عضلات بطنها التي تساعدها أثناء الطلق والدفع، وهذا يتطلب قوة وجهدا كبيرين من قبل الحامل .

إن الجلوس الصحيح والتنفس الرتيب وتحرك الجسم بليونة وخفة وسهولة أثناء الولادة أو بالأخرى التوازن النفسي والجسدي، هو شرط أساسي من شروط الولادة بلا ألم .

ولكن من الضروري أن تقوم المرآة الحامل بهذه التمارين وأن يكون عندها الثقة الكاملة بجدواها فلا تتقاعس عن القيام بها كل يوم وبانتظام دائم .

تقوم الحامل بهذه التمارين صباح كل يوم بعد تناول الفطور لساعة ونصف ساعة لا أقل، أو قبل الفطور، مع وجوب الاستراحة بين كل تمرين وآخر لئلا تزداد سرعة التنفس والنبض . وعليها أن تقوم بهذه التمرين على الشرفة أو في غرفة مواجهة الشمس وجيدة التهوية لكي تصل أكبر كمية من الهواء المنعش والأكسجين إلى الدم والرئتين .

ولكل فترة من فترات الحمل نوع خاص من التمارين الرياضية، بحيث لا تلحق ضررا بالأم أو بالجنين . فلا يجب استخدام تمارين القفز أو الركض في المراحل الأولى من الحمل لئلا تتعرض الحامل للإجهاض أو الإسقاط .

لذلك على الطبيب أن يحدد نوع التمارين الرياضية التي يجب أن تقوم بها الحامل في كل شهر من أشهر الحمل ... انطلاقا من عوامل عديدة منها صحة المرآة وعمرها ووضع الجنين وحالة الحمل ... إلخ

بالإضافة إلى الرياضة البدنية، هناك بعض التمارين الرياضية الخاصة بتسهيل الولادة والتي أعلق عليها اهتماما خاصا . إذ من شأنها أن تمرن عضلات الحوض والفخذين لكي تكون أكثر قابلية على التقلص والاسترخاء الأمر الذي يسهل ولادة الطفل، دون أن يشعر الحامل بآلام تذكر .

كما أن هناك تمرين وضع القرفصاء على الأرض الذي يسهل المخاض في مرحلة دفع الجنين إلى الخارج . والتمرين الأخير هو هز الحوض إلى الجهات الأربع المشابه لوضع كما لو كانت المرآة تريد مسح ارض الغرفة، فهذا يلين المفاصل ويقوي عضلات الظهر والبطن .

***

القذف السريع و المبكر- الحلول الفاشلة

يبتكرها العديد من الرجال لمواجهة المشكلة لوحدهم.
Les tentatives de se débrouiller par soi-même
رأينا على مر العصور أن الرجال قد تبنوا العديد من الطرق الشخصية لحل المشكلة. يسمع المعالج بهذه الطرق من الرجال الذين يأتون للاستشارة بعد أن فشلت كل الجهود الشخصية. و لم تؤدي هذه الطرق سوى للوم و للدموع. تباعدت العلاقات الزوجية بسببها و غالبا ما ينتهي الأمر بالانفصال.

الطرق التي يقترحها الرجال Chez l'homme

يبذل العديد من الرجال المستحيل من أجل مواجهة هذه المشكلة. يحاولون تماسك أنفسهم و تأخير القذف بالعديد من الطرق البدائية:

- ممارسة الاستمناء قبل الجماع
- التفكير بأمور أخرى غير جنسية أثناء الجماع.
- التظاهر بالوصول إلى النشوة بعد حصوله بدقائق ليوهم الشريكة أنه استغرق وقتاً أكبر.
- إنقاص فترة المقدمات و المداعبات قبل الجماع Préliminaires بقصد التخفيف من حدة التهييج الجنسي، و لهذه الغاية غالبا ما يلجئون لطرق بدائية أخرى مثل:
- تجنب مداعبة الأعضاء التناسلية قبل الإيلاج. و على العكس، يحاول البعض الأخر الإطالة من مدة المقدمات بقصد إيصال الشريكة إلى النشوة قبل الإيلاج مما يساعدهم بهذه الحالة على إخفاء سرعتهم.

الطرق التي تقترحها النساء

كمحبة بالشريك، تساعد بعض النساء الشريك للإطالة فترة الجماع بطرق مختلفة:

ـ تخفي مظاهر اللذة للتقليل من إثارة الشريك.
ـ تمنع نفسها من ممارسة المداعبات.

و للإسراع من نشاط تعتبره نوع من السخرة أو العمل المرهق قد تتصرف المرآة بأساليب مختلفة، قد تدعي المرآة و تتظاهر بالوصول إلى الرعشة لإرضاء عنفوان الشريك و رغبته بإظهار مقدرته.

المشكلة ستأتي باليوم الذي سترفض به المرأة المتابعة بهذه اللعبة.

ـ و يمكن لبعض النساء أن تصل لدرجة رفض الحصول على المتعة الشخصية أو تخفيَ هذه الرغبة لكي لا تثير شريكها بشكل زائد.

وصف Tordjman (1977) خمسة أطوار تمر بها شريكة من يعتبر نفسه قاذف باكر:

الطور الاول: Phase d'auto-accusation:

طور الاتهام الذاتي:

و هذا ما يحصل عادة مع النساء قليلات الخبرة إذ يعتقدن بأنهن السبب بالقذف الباكر

الطور الثاني Phase d'agressivité:

الطور العدواني

بعد أن تتفهم الوضع، و بعد أن يتكرر الفشل و خيبة الأمل. تفقد الشريكة صبرها و تتجلى عندها، شيءَ فشيء عدوانية تحاول إظهارها بأشكال مختلفة.

الطور الثالث: Phase de résignation

طور الاستسلام :

بعد أن يخيب ظنها مرات متكررة، تتخلى الشريكة عن رغبتها بمقاومة المشكلة و تستسلم لأمرها الواقع. موقفها تجاه زوجها يختلط بين الرقة و الحنان من طرف مع الازدراء من الطرف المقابل.

الطور الرابع. **Phase d'adultère**

طور الخيانة الزوجية

عندما تسوء الحالة بشكل كبير، قد تندفع الشريكة إلى ذراعي عشيق لتجد بينهما ما لم تجده بين ذراعي زوجها. وتستخدم هذه الخيانة لتقيس مقدرة زوجها على إيصالها للرعشة. الوصول لهذه المرحلة لا يترك للعلاج سوى الإنذار السيئ.

الطور الخامس: **Phase de rupture.**

طور الانفصال

تصل الحالة بين الزوجين إلى نقطة اللاعودة.

و تنفر المرآة مشمئزة من أية محاولة تقارب جنسي يقوم بها الرجل.

بين الزوجين: **Au sein du couple**

قد نتساءل أي من الزوجين سيأخذ المبادرة لطلب المساعدة الخارجية. و إلى من سيلجأ.

نلاحظ مع الأيام، أن الرجال الذين يباشرون بطلب العون برغبة خاصة منهم هم بتزايد. وأحيانا بشكل مخالف لرغبة الشريكة.

بالعديد من الحالات يخبر الرجل شريكته بما هو مقبل عليه و ردها بهذه الحالة متنوع:

- قد تكون حذرة من أخصائي الجنس، و تظهر له تحفظها من سرد قصتها الشخصية.
- قد تبقى تأمل أن المشكلة ستنحل لوحدها دون مساعة شخص ثالث.
- قد تبدي رغبتها بترك شريكها.
- قد تستسلم لواقع أمرها و تقتنع بعدم إمكانية حل المشكلة.

و بالمقابل، قد تكون المرآة هي المحرك الذي يدفع شريكها للاستشارة و طلب العون. و تحض شريكها على تولي أمره و حل مشكلته. و بحين قد يصبر بعض النساء، نرى أن البعض الآخر يهدد بمباعدة العلاقات الجنسية كلما طالت إمكانية إيجاد الحل.

و قد يصل الأمر إلى أن تطلب الشريكة الانفصال إن تباطأ الشريك بطلب العون الخارجي و المباشرة بإيجاد حل للمشكلة.

موقف الرجل تجاه هذا التهديد غالبا ما يكون سلبيا. فيتضايق و يتملكه الخوف و الشك بإمكانية إيجاد حل للمشكلة. يتردد لفترة، و لكنه يسارع لمباشرة العلاج.

توافق غالبية النساء على مباشرة العلاج مع شريكها كزوجين، و لكن قد نعثر أيضا على رجال أو على نساء يستشرون لوحدهم عندما يهمون ببدأ علاقة جديدة مع شريك أو شريكة جديدة. و يظهرون بهذه الحالة رغبتهم بتجنب الوقوع من جديد بفخ المشكلة نفسها.

جميع الاحتمالات ممكنة، حتى أننا قد نرى سيدة تستشير معتقدة أنها هي المشكلة نظرا لعدم تمكنها من الوصول إلى الرعشة. و لدى التحري عن المشكلة نكتشف أنها تعود للقذف الباكر عند الشريك. و بهذا الحالة كان الشريك قد أقنعها أنها هي السبب لكي يخفي مشكلته الشخصية.

من يمكن استشارته للبحث عن عون خارجي؟

قد يتساءل العديد من المرضى: من يمكن استشارته لحل مشكلة القذف السريع؟

أن عثرنا على شخص سبق له و استشار عدة أخصائيين دون فائدة، فان هذا يخفي حذرا من أي خطوات مقبلة. و إن حصل بالإضافة لهذا الفشل أن هذا الشخص قد بزل مجهودا كبيرا لإقناع شريكته بالاستشارة بناء على طلب المعالج، يكمن أن نتأكد بأن هذا الشخص قد قرر لا يذهب برجله لأي معالج آخر.

و إن كان الشخص قد استشار و قرأ دون فائدة، كل ما خطر له من كتب و مجلات تعالج هذا لأمر. سنكتشف من استجواب هذا الشخص أن هذه الكتب و المجلات تبقى تعالج المشكلة بشكل عام. و لا يلبث لمن يحاول أن يطبق مختلف التقنيات التي تصفها هذه المؤلفات أن يمل و يتخلى عن ذلك بعد فقدان الأمل بإمكانية التحسن.

غالبا ما يلجا المريض لاستشارة طبيبه العام، أو بعض الأطباء الاختصاصين من أطباء نساء أو أطباء جراحة بولية.

و لكن قد نتساءل، هل يقدر هؤلاء الأطباء الإجابة بشكل مناسب على طلب كهذا؟ يقرّ أغلب الأطباء عن فقر إمكانياتهم العلمية و التقنية بهذا المجال، و يقر عدد كبير منهم بعدم مقدرته على وصف العلاج المناسب. و هذا أمر لا يدعو للتعجب، عندما ندرك النقص الذي تعاني منه كليات الطب بتدريس المشاكل الجنسية.

و قد كان أول من نوه لهذه المشكلة . Les sexologues américains (Masters et Johnson (1970 إذ أكدوا بعد دراسة الأمر بان الغالبية العظمى من النصائح الطبية التي قدمت بهذا المجال قد أساءت للمشكلة بدل من أن تحسنها. و لكن، و بعد انتشار تدريس علم الجنس بكليات الطب، أصبح العديد من الأطباء يعي نقص مقدرته على العناية بمشاكل الجنس و منهم من يخبر مريضه بهذا الأمر طالبا مساعدة الأخصائي، احتراما للقواعد العلمية و الأخلاقية.

يبقى تعليم مادة علم الجنس بالعديد من كليات الطب مقتصرا على الدراسات الاختصاصية.

أما المجالات المهنية الأخرى ـ مثل الممرضين، المعالجين النفسانيين، المرشد الاجتماعي و المرشد القضائي، و المربي الاختصاصي. و غيرهم. فنادرا ما نرى إهتمامهم بمجال الجنس. لذا من النادر أن يلجأ المريض لهم.

غالبا ما يهرب القاذف الباكر من الطبيب النفساني. و الخوف من مواجهة أخصائي الجنس بدأ يتلاشى مع الوقت.

هذا يعيدنا للسؤال الذي يريد أن يبحث عن اصل القذف الباكر، هل هو مشكلة نفسانية أم أنه مشكلة طبية، أم أنه مشكلة جنسية بحتة؟.

كما قد نتساءل عن كيفية اكتساب بعض الاختصاصين لهذا الاختصاص. و لا ننسى أن هناك من يصنف نفسه كأخصائي جنسي قد اكتفى بدورة تدريبية لعدة أيام أو عدة أسابيع. و البعض الأخر تلقى هذا الاختصاص بعد دراسة جامعية لعدة سنوات. و لا يخلو الأمر، حتى بالبلاد المتحضرة من المشعوذين الذي انتحلوا صفة المعالج الجنسي دون دراسة.

الطرق البدائية المتوارثة Les méthodes de grand-mère

نرى العديد من الطرق التي ابتكرت من اجل محاربة القذف الباكر:

ـ الواقي الذكري préservatifs

ـ المراهم المخدرة. pommades anesthésiantes و التي تهدف إلى إنقاص حساسية القضيب الموضعية

ـ العمليات الجراحية التي تهدف إلى إنقاص حجم المساحة الحساسة.

ـ مقاومة الأفكار المثيرة و محاولة الابتعاد عنها. و منهم من يلجأ إلى قرص الجلد أو ضرب نفسه لهذه الغاية و لكي يحول الألم من انتباهه إلى الإثارة الجنسية.

ــ و لم يملّ العديد من الرجال من البحث عن الحبوب السحرية التي يمكنها أن تعالج القذف الباكر.

غالبا ما تؤدي هذه الطرق البدائية إلى ضياع الانتصاب.

و هكذا، و على مر السنين، نرى من آن لأخر، طرق جديدة لا تلبث أن تثبت فشلها بانتظار العام التالي لكي يحمل معه طرق أخرى جديدة.

الطرق العلاجية **Les méthodes thérapeutiques**

و نذكر منها:

- عدة طرق لتعليم الزوجين معا أو بشكل انفرادي للسيطرة على القذف les thérapies d'apprentissage individuelle ou de couple
- طرق المقاربة الجسدية **l'approche corporelle**.
- التكيّف **conditionnement**.
- الارتخاء relaxation.
- التنويم المغناطيسي hypnose.
- الطرق التحليلية l'approche analytique
- العلاجات الدوائية thérapies chimiques.

تهدف طرق التعليم و المقاربة الجسدية l'approche corporelle إلى التعويض عن نقص عدوانية المريض و ذلك بتحرير الطاقة المخزونة بهدف السيطرة على الخوف من الحركات الهجومية أو من الخجل.

هذا مثلا الأمر الذي اقترحه ديجاردان منذ عام 1976 عندما طور مبدأ المقاربة الجنسية الجسمية. L'approche sexo-corporelle (Crépault, Desjardins, 1976).

يطلب بهذه الحالة من القاذف الباكر أن يتعلم أن يحرر طاقته. و بهذا الطريقة يتعلم الرجل على السيطرة على شريكته بدل من أن يتعلم على حبس منعكس القذف.

يتم هذا الأمر بتمارين تساعده على التعبير عن رجولته. و تقوم هذه الطريقة العلاجية بتعليمه على الاستيهام و تخيل الجماع بفضل حركات حوض تأخذ منحى عدواني، ثم يطبق هذه التمارين مع شريكته.

التكيّف conditionnement:

تبغي هذه المقاربة تكييف الرجل من خلال تقنيات عديدة، أشهرها هي تعليم الرجل السيطرة على منعكس القذف. من هذه الطرق:

- إيقاف التحريض الجنسي ثم بإعادته بشكل تدريجي. أول من اقترح هذا الامر هو (Semans, 1956)

- الضغط اليدوي الذي تقوم به الشريكة على القضيب بين فترتي المداعبات بالبداية و من ثم الإيلاج.

الارتخاء relaxation

تترافق هذه الطرق مع فترة امتناع جنسي. و تهدف إلى تعليم الرجل السيطرة على منعكساته

التنويم المغناطيسي يدور بنفس مجال طرق الارتخاء.

L'hypnose ʻse situe dans la même optique que la relaxation.

تعتبر هذه الطرق أن السرعة هي إحدى مظاهر القلق و الاضطراب état anxieux. و بالتالي فهي تهدف إلى مواجهة القلق بوضعية هادئة و صاحية calme éveillé هذه التقنيات و مبدأها التثبيط المتبادل تعتمد على المقاربات العلاجية التي اقترحها Wolpe (1975) فهو يقول أن القلق يسبب ارتكاس مسيطر على الجهاز

العصبي الودي . système nerveux sympathique المسئول عن منعكس القذف.

و بالتالي فأن الارتخاء عندما يثبط القلق يتمكن بدوره من السيطرة على الجهاز العصبي الودي.

بفضل حالة الارتخاء، يتعلم الشخص السيطرة على قلقه. و يرافق المعالج مريضه بهذه الطرق لكي يسيطر تدريجيا على حالات القلق بمستوياته المختلفة.

الإيلاج عند القاذف الباكر، يعتبر بالمستوى الأصعب. و يتعلم المريض السيطرة عليه بآخر مرحلة.

طرق التحليل النفساني La psychanalyse

تعتبر القذف الباكر كعرض أو كعلامة لشيء أعمق. و بالتالي فهي لا تقترح العلاج من أجل الشفاء من القذف الباكر بحد ذاته. و لكنها تفترض أنه سيختفي لوحده بعد يعي الشخص و يحس بذاته La prise de conscience de fixation à un stade de développement dans l'enfance على شيء يثبته باحدى مراحل التطور أثناء الطفولة.

العلاجات الدوائية Des traitements médicamenteux

خرجت إلى الصيدليات منذ سنوات عديدة. و يتركز عمل اغلبها على الجهاز العصبي الذاتي le système neveux autonome و بشكل خاص على مراكز السيطرة على منعكس القذف

و من الأمثلة القديمة (Tod, 1986). الذي اقترح الأدوية المهدئة drogues anxiolytiques

النتائج العلاجية:

إن أردنا أن نتفحص بشكل مجرد مختلف الحلول المقترحة. يجب أن نصنف طرق تطبيقها و أن نقيس النتائج التي تم الحصول عليها.

لنبدأ بطرق ماستر و جونسن La méthode de Masters et Jonhson (1970)):

فقد اقترحا طريقة لمعالجة القذف الباكر و تبدو للوهلة الأولى بأنها طريقة ناجحة و فعالة.

و لكن عندما نعود إلى ارض الواقع، نرى أن أغلب من يحاول تطبيقها يرتطم بالفشل.

خلف ماستر و جونسن عدة أخصائيين بحثوا عن وسائل أخرى للتحسين من فعالية الطرق العلاجية للقذف الباكر.

فمنهم من اقترح الأدوية. و تم تجريب مركبات عديدة. و بعدة فترة من التجارب نرى خلاصة التقارير تقول أن المركب الفولاني الذي تمتعت فعاليته لمعالجة القذف الباكر و خلال فترة بصيت جيد، لم تستطع الدراسات العلمية المقارنة أن تتأكد من هذه الفعالية.

و فوق هذا نكتشف شيء فشيء أن عدد كبيرا من هذه المركبات الدوائية له آثار جانبية لا تشجع على معالجة الحالة.

و يتلاشى الأمل بالقدر الضئيل من الفعالية مع إيقاف العلاج.

في حين أن أدوية أخرى قد يكون لها اثر معاكس. فقد تقود إلى تأخر بالانتصاب، أو إلى انتصاب طويل الأمد مع حالة غياب القذف.

القاذف الباكر هو إنسان قلق. قد نتخيل أن الدواء المهدئ قد يفيده، أن كان اثر هذا الدواء لا يمس التوتر و التهيج الجنسي. و لكن و على ارض الواقع من شبه المستحيل العثور على دواء مهدئ، يخفف من حالة القلق دون أن يخفف من حالة التهيج الجنسي.

و بالنتيجة أما أن يثبط هذا الدواء حالة القلق و بنفس الوقت يثبط التهيج الجنسي و الانتصاب. أو يكون أثره عابر و سريع الزوال.

و لم تتمكن التجارب على الحيوانات و لا العديد من الدراسات العلمية التطبيقية على الإنسان أن تثبت بشكل قاطع نتائج و فعالية هذه الأدوية.

من الحلول الاخرى:

التحليل النفساني psychanalyse
قد يأخذ سنوات عديدة. و لا توجد طريقة علمية تسمح بالتأكد من نتائجه على القذف الباكر

العلاج الجنسي sexothérapie
و قد يستغرق عدة سنوات، على المدى القصير أو المتوسط الأمد. و يصرح أخصائيي الجنس بأنهم يحصلون على معدل عالي من النجاح. و لكن لم يتمكن سوى عدد قليل منهم أن يقدم تقييم واضح لطرقهم العلاجية و لمعدلات نجاحها. الأمر لا يختلف كثيرا عن أي دواء، فالآثار العلاجية قد تكون قصيرة الأمد. و لا نعثر بالأدب الطبي سوى على عدد قليل جدا من الدراسات تمت متابعتها على أمد طويل. و من ناحية أخرى، قد تكون النتائج مغالطة لأنه من المستحيل تطبيق ظروف الاختبار العلمي المقارن. نظرا للتنوع الكبير بالشكوى. هذه الشكوى قد تكون فردية، أو تأتي من زوجين. كما أن طريقة اختيار الأفراد الذين يطبق عليهم البرنامج العلاجي بشكل تجريبي مقارن لا يمكنه أن يلتزم بشروط الانتقاء العفوية التي يشترط بها لتقييم أي برنامج علاجي. فالأشخاص الذين يشكون من هذا الأمر و يصلوا إلى المعالج الجنسي هم الأشخاص الجميلين، الأذكياء و الأغنياء ذوي الصحة الجيدة... و بالتالي هذه العينة لا تمثل عامة الناس.

و من الطبيعي أن انتقاء عينة من البشر يثقون بأنفسهم، و لا يشكون من مشاكل أخرى على الصعيد المهني و العائلي، سيعطي نتائج جيدة، و لكن تطبيق هذه الطرق العلاجية على عامة البشر لن يعطي حكما نفس النتائج.

و حاليا، يتفق غالبية أخصائيي الجنس على القول، أنه لا توجد أي طريقة علاجية أثبتت نجاحها بشكل علمي.

كما أن العديد من الأسئلة قد تطرح عندما نحاول أن نقيس فعالية أي علاج:

- ما هو الذي نحاول شفائه؟

هل يمكن للأشخاص أن يصبحوا أكثر مقدرةً دون أن نحسن من نوعية العلاقات الجنسية؟

بعد كل هذا الجهد الجهيد للسيطرة على فترة الانتصاب، يفقد العديد من الأزواج الرغبة بالبحث عن شاعرية العلاقة الجنسية. و بالنهاية، رغم تمكنهم من إطالة فترة الانتصاب و الإيلاج فإنهم يفقدون رضائهم من العلاقة الجنسية التي تحولت عن هدفها الشاعري إلى الهدف التقني أي ـ اطالة المدة الزمنية ـ

نعود هنا إلى سؤالنا الأول. و الذي يرتكز على مفهوم جوهر الإنسان و جنسانيته.

من يشفى ماذا؟؟

كل من كتب عن طريقة علاجية يعتبر طريقته أكثر نجاحاً. و بكثير من الأحيان، يكفي أن يكون استقبال المعالج بحرارة و بتفهم و ترحيب، حتى يلاقي علاجه النجاح بغض النظر عن الطريقة العلاجية التي استعملها و التي قد يبقى دورها ثانوي.

بعض الطرق العلاجية كانت مزدوجة، شاركت القراءة ببعض الكتب مع العلاج النفساني psychothérapie. و كانت النتائج توحي أن المطالعة مع المساعدة

المشجعة من قبل المعالج قد تنجح دون ضرورة اللجوء إلى استعمال أي تقنية خاصة. (Zeiss, 1978, Trudel et Proulx, 1987).

و يبدوا من الواضح أن تحفز المريض و رغبته بالشفاء يلعب دورا أساسيا بنجاح العلاج. و مهما كانت الحقيقة العلمية، و كما قلنا أعلاه، يبقى المعالجين معتقدين بنجاح طرقهم. لا ينكرون الحالات التي فشل بها علاجهم، و لكنهم يبقون بدفاعهم عن الطرق التي اقترحوها. يفسرون هذا الفشل بأسباب مختلفة:

- الشريك الذي وقف كحاجز تجاه العلاج
- عدم التقيد بتعليمات المعالج.
- مقاومة المريض لعملية التغيير. .... و غيره.

الأمر لا يختلف عن حالة أي مريض لا يلتزم بالأسلوب العلاجي، فبعض المرضى لا يبذلون جهدا كافيا لتطبيق التمارين المنصوح بها. أو يعترضون كليا عليها. و قد يصلون لدرجة رفض العلاقة الجنسية مع الشريك، ربما لأنهم كانوا يلجؤن إلى القذف المبكر لإخفاء مشكلة أعمق من ذلك. أو لأنهم يشككون بوقوف الشريك بجانبيهم، أو يشككون بالطريقة العلاجية أو حتى بالمعالج نفسه.

يقول ريجان ترامبليه: استنادا إلى كل هذا النقاش حول القذف الباكر بأنه أحس بنوع من الخلل. يقول أنه ما يزال يعتقد بفقدان حلقة مهمة من اجل إكمال التحليل المنطقي لهذه الظاهرة.

بعصرنا هذا، من ناحية تبدوا الجنسانية و كأنها كل شيء. فهي لغة، و تواصل. و من ناحية أخرى لم يعد هذا العصر قادرا على التخلي عن المساواة بين الجنسين بكل ما يخص الجنس.

الأمر المتناقض أن هذه الآراء لا تترجم بأرض الواقع.

عندما يخص الأمر الجنسانية، نرى أن الإنسان يوظف من اجله كل شيء: الفكر، الجسم و القلب. و نرفض بذلك أن نقصر الجنسانية على جزء من البدن كالقضيب أو المهبل.

و لهذا الهدف تمت محاربة العديد من الأساطير و الأوهام ومنها:

- طول القضيب كدليل على رضاء المرآة الجنسي
- الرعشة المهبلية كأمر أساسي للابتهاج الجنسي عند المرآة.
- تفوق الرعشة المهبلية بالمقارنة مع المتعة البظرية.

لقد أصبح من المرفوض بعصرنا أن نرافق الجنسانية مع الأداء و سباق النتائج أو مع التزامن بين قذف الرجل و رعشة المرآة، أو بتفوق الرجل.

الخلاصة: رغم الجهود الكبيرة التي بذلها الرجال و النساء، معا أو كل لطرفه. و رغم تعدد الوسائل التي اقترحها أخصائيي الجنس و الأطباء، لم تثبت أي طريقة علاجية أي نجاحا أو تفوق.

و ما زلنا بانتظار الحصول على الحبة المعجزة التي تؤخر القذف دون ان تؤثر على وظيفة الانتصاب. يبدو ان الانتظار سيكون طويلا.

***

علاج العجز الجنسي

خلال ثلاثة أيام ناقش المؤتمر السنوي للجمعية العالمية لأبحاث العجز الجنسي وعقد في ريو دي جنيرو الأبحاث والتطورات في مجال مكافحة العجز الجنسي، ويعد هذا المؤتمر من المؤتمرات المهمة للمتخصصين للإجابة على التساؤلات المتعلقة بأسباب وطرق معالجة هذه الحالات.

وكما هو معروف فان العجز الجنسي يشكل هاجسًا وتحديًا كبيرًا لكل الذين يعانون منه من الذكور، لذا فلا عجب أن ينفق العالم سنويًا أكثر من 3 مليارات دولار لصنع العقاقير المساعدة. وينتشر العجز الجنسي أيضا في صفوف الشباب لكن بنسبة اقل من المتقدمين في السن، كما وانه ليس مشكلة الرجال بل والنساء أيضا.

وبحسب مداخلة البروفسور فريدريكو زيلار من الأرجنتين فان النوع الرئيسي للعجز الجنسي هو عدم قدرة العضو الذكري على الانتصاب، وهناك خمسة عوامل أساسية لضمان عملية الانتصاب : عضو كامل وصحي وتوفر هورمونات معينة وخلايا عصبية وأوعية لنقل الدم وقدرة على الإثارة وراحة النفس.

وتوجد أنواع أخرى من العجز الجنسي مثل القذف المبكر وعدم القدرة على القذف ومرض او موت المنويات. لكن عدم الانتصاب هو النوع الرئيسي والأساسي، اي ان الأنواع الأخرى اقل أهمية او لا توجد في غياب الانتصاب، لكن في الجانب الأخر ، فان غياب الانتصاب لا يعني " عجزا جنسيا كاملا" لان الطب الحديث أصبح قادرا على إيصال منويات الرجل الى بويضة المرأة بدون انتصاب بهدف الإنجاب.

وفي مداخلته أضاف البروفسور التشيلي ماركو دومناغو إلى العوامل السالفة أسباب أخرى للعجز الجنسي

السبب الأول: مرض الذكر العضوي، او مرض في المسالك البولية.

السبب الثاني: خلل في الشبكة العصبية التي تربط العضو بالمخ.

السبب الثالث: توقف أو عرقلة ضخ الدم في العضو الذكري.
السبب الرابع: نقص الهورمونات لأسباب عضوية او نفسية.
السبب الخامس: الإصابة بالسكري وضغط الدم والكولسترول.
السبب السادس : مرض البروستاتا، او عملية ازالتها.
السبب السابع : مرض الكلى او الكبد.
السبب الثامن: إصابة العمود الفقري.
السبب التاسع : مرض الغدد.
السبب العاشر: أمراض نفسية.

وتحدث البروفسور التشيلي عن بعض هذه الأسباب منها الأسباب النفسية فقال أن هناك خلطا وسط عام الناس ووسط بعض الأطباء بين الأسباب العضوية والأسباب النفسية للعجز الجنسي، ويعتبر القلق أهمها، وهو نوعان. النوع بعيد المدى، مثل القلق على ما سيحدث غدا او في المستقبل البعيد. او القلق لأسباب مادية او عائلي او سياسية. ونوع فوري ، مثل القلق على العملية الجنسية التي يمارسها الرجل، او يريد ان يمارسها، وهذه حلقة مقفلة آي أن أي ذرة قلق ربما تبطئ الانتصاب، ثم يقلق الرجل على ذلك، ثم يبطيء الانتصاب اكثر، ثم يزيد القلق وهكذا دواليك. وهناك قلق له صلة بالعمر، أي أن الرجل يحس بان انتصاب العضو في الكبر اقل قوة منه عندما كان اصغر، وهذا الإحساس يسبب قلقا يزيد من القلق الأول.

وخلال المؤتمر استعرض أكثر من طبيب العلاجات المختلفة للعجز الجنسي، منها العلاج النفسي او عن طريق العقاقير مثل الفياجرا، لكن ترافق ذلك بالتحذير منه لان له عوارض جانبية مثل الصداع والاضطراب في المعدة. إضافة الى أدوية أخرى مثل فاردينافيل وسياليس وثبت نجاحها في أوروبا.

وهناك علاجات نفسية يمكن كما قال الكثير من المشاركين للزوجة ان تساهم فيها،حيث ثبت بناء على تجارب كلنيكية انها تستطيع بالمداعبة تحقيق

الانتصاب لدى زوجها، لكن ذلك يعتمد على عمر الزوج، فكلما كبر في السن احتاج إلى مداعبة أكثر، وهذا يعتمد أيضا على الزوجة وعلى مدى ثقافتها الجنسية.

أما العلاج الميكانيكي فيعني وضع العضو الذكر داخل أنبوب، ثم شفط الهواء من الأنبوب، مما يساعد على تدفق الدم في شرايين العضو الذكر، وعلى انتصابه.

ويلجأ حاليا الكثير من الرجال الى العملية الجراحية، وتكون بوضع انبوبة بلاستيكية ومضخة بلاستيكية داخل الذكر تتولى عملية الانتصاب والاضمحلال، بدلا من الاعتماد على الأوعية الدموية والعصبية، مع جهاز متصل للسيطرة على الأنبوبة. وهذا شبيه بنقل أوعية دموية وعصبية جديدة من شخص الى شخص مصاب.

ويتوقع في المستقبل وضع أنبوبة بلاستيكية داخل العضو الذكر والسيطرة عليها بواسطة جهاز يشبه الريموت كونترو الذي يستعمل لتغيير القنوات التلفزيونية.
وفيما يتعلق بالأدوية فان الكثير من المصانع تعمل على تطويرها كي لا يكون لها اثار جانبية سلبية، اي اختفاء الأعراض الجانبية، أيضا سرعة الانتصاب بعد اخذ الدواء كي لا يتطلب ذلك اكثر من خمس دقائق او حتى دقيقة فالوقت حاليا يتعدى الخمس عشرة دقيقة.

***

أسرار الإثارة الجنسية

تعتبر هزة الجماع إحدى ألغاز الحياة. وكما قال عنها الفرنسيون ذات مرة، "الموت الصغير". نعم، فهناك لحظة أثناء هزة الجماع، يصاب فيها عقل الشخص بالتشويش المعقد بحيث يبدأ برؤية صور متحركة كثيرة تدور في رأسه.

إذا كنت مثل العديد من السيدات حول العالم، تخشين التعبير عن مشاعرك خلال الجماع، وخصوصا فقدان السيطرة، فننصحك بأن تتحدثي مع الشريك قبل الجماع لمحاولة التوصل إلى تفاهم مشترك حول كيفية بلوغ هزة الجماع والاستمتاع بالحياة الجنسية الطبيعية.

تقول الدكتورة كارول ألسون، في كتابها "النشاط الجنسي عند النساء"، بأن 38٪ من النساء لا يبلغن هزة الجماع، وبأن واحدة من كل أربعة سيدات تجد صعوبة في الوصول إلى هزة الجماع. ومن الخدع التي يمكنك استعمالها للوصول إلى هزة الجماع، الاستمرار بالإثارة الجنسية في مرحلة ما قَبل اللذة الجنسية، والتحرك أقرب نحو الذروة مما يزيد من الإحساس والتحفيز.

الخدعة الأخرى للوصول إلى هزة الجماع: هي عن طريق تحفيز البظر يدويا. وهي الطريقة التي تثير أغلب السيدات.

أما أفضل الخدع للوصول إلى هزة الجماع، فهي عدم التفكير بالأمر، أحيانا عندما نضع كل تفكيرنا في تحقيق أمر ما ننسى الكثير من التفاصيل العادية التي قد تكون عوامل مساعدة.

من الطرق الأخر أيضا، استعمال المحفزات البصرية، أو المسموعة أو المقروءة، استغل حواسك في الوصول إلى مشاعر اللذة والاستمتاع، يمكنك الاستماع إلى الموسيقى، وضع شموع معطرة، أخذ حمام دافئ واستعمال كريمات غنية بالروائح المثيرة، كذلك يمكنك قراءة قصة رومانسية، أو مشاهدة فلم رومانسي، كل ذلك

بالإضافة إلى شريك متفهم يمكن أن توصلك إلى هزة الجماع، أو إذا لم تكوني مقتنعة بها أصلا، ينمكن ببساطة الاستمتاع لحظة حميمة مع الشريك بعيد عن كل الضغوط والمشاكل الحياتية.

هاجس العجز الجنسي لدى الشباب اثبات لعدم الثقة بالنفس والإعتقادات

القلق النفسي وعدم الثقة بالنفس وسلبيات ما يشاهده الشاب تجعله يتأثر بما يراه ويأخذ فكرة خاطئة ليس لها علاقة بالحقيقة عن الثقافة الجنسية

يؤكد الدكتور ممدوح وهبه - استشاري النساء والتوليد - حسب ما ورد بجريدة الجمهورية أنه بالفعل لا توجد إحصائيات تحدد نسبة الشباب المصاب بالعجز الجنسي، ولكن الملاحظ أثناء الندوات والمؤتمرات واللقاءات مع الشباب يأتي سؤال عن المنشطات الجنسية فالشباب في العشرينات من العمر والمفروض أن يكون وضعهم سليما 100٪ فلماذا يبحث عن وسيلة لتعزز أدائهم فالقلق النفسي وعدم الثقة بالنفس وسلبيات ما يشاهده الشاب تجعله يتأثر بما يراه ويأخذ فكرة خاطئة ليس لها علاقة بالحقيقة عن الثقافة الجنسية .

ويضيف د. ممدوح أن هذه الفكرة الخاطئة تأتي بجانب العبء النفسي الواقع علي الشاب في " ليلة الدخلة " فالموروثات الثقافية تلعب هنا دوراً رئيسياً في محاولة إثبات الذات من أول يوم زواج لأن مفهوم الرجولة منذ القدم ارتبط " بالفحولة الجنسية " ولهذا فإن " العجز الجنسي " يشكل هاجساً لدي الرجال وينعكس بشكل سلبي علي حياتهم العائلية والعملية.

***

أفضل وضعيه بالجماع للبدينات

تعيش بعض النساء البدينات هاجس العلاقة الجنسية، فهن لا يرغبن في الكشف عن تضاريس جسدهن البدين أمام عيون الشريك المتفحصة، ولا يرغبن في كبح رغبته الجنسية في نفس الوقت. ولحين التخلص من الكيلوغرامات الزائدة، ننصحك سيدتي باستغلال الطرق التالية:

لإخفاء النتوءات، ابقي نفسك نصف مغطاة مع إبقاء يديه بعيدة عن بطنك والمناطق البدينة الأخرى. هناك بدائل أيضا لإبقاء قميص النوم، والاستسلام للوضعية التقليدية. هناك مواضع أكثر إغراءا وإثارة دون أن تعرضي كل جسدك أمامه. لما لا تجربي الوضعية الخلفية، يمكنك الارتكاز على ركبتيك ويديك على السرير مع سحب معدتك للداخل ورفع جسدك للأعلى على أن يقف الشريك خلفك ويدخل من المهبل مباشرة.

لن تمنحه هذه الوضعية تحكما أكثر فقط، بل ستجعل خصرك ووركك يبدو أنحل. ضعي يديه على وركك ليمسك بك بشكل جيد، وهكذا ستزول كل مخاوفك وتستمتعا معا بلحظات حميمة.

الخدع البصرية:

1. إذا أراد إضاءة ، ضعي شموع مغلّفة بالزجاج على الأرضية أو ببساطة استعملي الضوء الجانبي على السرير.

2. الاستعانة بالنظارات القماشية التي تحجب البصر للاستمتاع بطريقة مبتكرة وجديدة من الجنس. بالاعتماد على الإحساس فقط يمكن أن تجعلي ممارسة الجنس مع زوجك تجربة رائعة ومغرية للغاية بحيث ترشدينه إلى الإمكان التي تغريه وتثيرك دون القلق من نظراته.

3. الملابس المثيرة التي تركز على المناطق الجذابة فقط، هناك العديد من قمصان النوم ذات التصاميم والأشكال المختلفة التي تركز على مفاتن الجسم، يمكنك مثلا ارتداء قميص نوم طويل من الساتان لغخفاء الأفخاذ العريضة، مع التركيز على الصدر، إما إذا كانت بدانتك من الجزء العلوي فيمكنك عندها ارتداء قميص نوم قصير بحيث يكشف عن سيقانك المثيرة، ويخفي بطنك.

***

الجنس يخفف الإجهاد ويحل المشاكل الزوجية

كثيرا ما نسمع عن المشاكل الزوجية التي ليس لها سبب ظاهر أو واضح، ولكننا هنا اكتشفنا بان سبب مشاكلك الزوجية يمكن أن يكون بلا شك الضغوط النفسية والجسدية والجنسية أيضا، وللتخلص منها يجب التنفيس عن هذا الإجهاد. لا بد أنك سمعت بأن الجنس يخفف الإجهاد. وهذه حقيقية! فالحياة الجنسية الصحّية النشيطة تعتبر تمرينا جيدا، كما يروّج للحالة العقلية الجيدة ويساعد على الابتعاد عن القلق لفترة من الوقت.

1. يساعد الجنس على التخفيف من الإجهاد من خلال التنفّس العميق والنشاط البدني. لذا، إذا كنت تشعرين بالإرهاق، فيجب أن تزيدي من نشاطك البدني مع الشريك. نعم، لا بأس من أن يركض خلفك قليلا في غرف النوم.
2. يساعد التدليك على التخفيف من التوتر والإجهاد. أظهرت الدراسات بأنّ التدليك يساعد على التخلص من الإجهاد وأن اللمس مفيد للبالغين. لذا بعد المداعبة والمرح لما لا تقوما بتبادل التدليك.
3. الجنس يساعد على التخلص من الإجهاد عن طريق إطلاق الهرمونات الباعثة على الارتياح.
4. الجنس يقلل الإجهاد عن طريق تعزيز مشاعر المودة والألفة. الدعم العاطفي مع الشريك طريقة رائعة لدعم الثقة بالنفس والتخلص من التوتر والإجهاد.
5. تذكري بأن العلاقة الصحّية مطلوبة للحصول على حياة جنسية صحّية. إذا كنت ترغبين في الحصول على حياة جنسية صحية فيجب أن تزيدي من التمارين البدنية في حياتك.

***

نصائح لتعزيز القدرة الجنسية

إذا كنت تعاني عزيزي الرجل من خلل في أداء العلاقة الجنسية أو إذا كنت من الأزواج الجدد الذين يبحثون عن طرق ونصائح تعزز بها قدرتك تأكد أن الحل موجود بين يديك وفي منزلك فلا داعي للاستعانة بالمنشطات والأدوية التي لا تعرف عواقبها وتابع معنا السطور القادمة حيث نعرض لك فيها بعض الوصفات التي تساعدك على التخلص من هذه المشاكل الجنسية وخاصة عند الأزواج الجدد ، وكلها طبيعية غير مضرة بالصحة ولا توجد لها آثار جانبية حيث إنها عبارة عن بعض الأعشاب والمكونات الطبيعية المتوفرة في الأسواق ، وتجد قبولاً لدى الكثير من الناس ومن هذه الوصفات:

- جرام واحد من غذاء ملكات النحل مع أربعة جرامات من حبة البركة المطحونة وملعقة عسل وثلاثة جرامات من بودرة نبات الجنسينج، ويضاف الكل إلى كوب من الماء ويشرب على الريق يومياً.
- أكل صفار البيض يومياً على الريق ، مع قليل من البصل.
- شرب كأس من عسل النحل مع عشرين حبة من اللوز عند النوم لمدة ثلاثة أيام.
- ضع صفار سبع بيضات على النار وعليها كمية من العسل الأسود ونفس الكمية من السمن، وقلب جيداً حتى ينعقد البيض ثم يؤكل ستجد بداخلك طاقة رهيبة.

***

4 اساطير عن الجنس

تخيل ان تمضي 8 ساعات كل يوم في التفكير والتحدث عن الجنس. هذا ما تقوم به الدكتوره ديبي هيربينك، استاذة الثقافة الجنسية في معهد كينسي في جامعة انديانا في بلومينغتون. ومن أهم الاكتشافات التي توصلت إليها هيربينك، وجود العديد من الاساطير التي ترافق القدرة الجنسية للرجال والنساء. وهنا تقدم هيربينك دحضا علميا لأشهر 4 اساطير عن الجنس.

أسطورة رقم 1: الرجال لا يستطيعون تمثيل هزة الجماع.

خطأ – الرجال يمكن أن يمثلوا بلوغ الذروة ويقومون بذلك فعليا. في دراسة قامت بها جامعة كانساس، اعترف 25 بالمائة من الرجال بتزييفهم بلوغ الذروة حتى أثناء الجنس الفموي. بالطبع، الرجال لا يستطيعون تزييف القذف، لكنهم يمكن أن يمثلوا الاستمتاع والحركات. لماذا يقومون بذلك؟ مثل النساء، يشعر الرجال بالتعب، والتوتر ويرغبون ببساطة بلوغ الذروة وامتاع الشريك حتى تكون تجربة ناجحة.

أسطورة رقم 2: الجنس الفموي آمن 100٪ .

خطأ – بالرغم من التقاط عدوى "إتش آي في" خلال الجنس الفموي نادر الحدوث إلا أن احتمال الاصابة بعدوى الامراض الجنسية الاخرى مثل السيلان والهربس الفموي امر وارد. وفي دراسة جديدة تبين أن النساء اللواتي كان لديهن ستة شركاء أو أكثر ومارسن الجنس الفموي كن على الأرجح الاكثر تعرضا للاصابة بسرطان الفم، من المحتمل بسبب الاصابة بعدوى papillomavirus، الفيروس

الذي يسبّب سرطان العنق. إستعمال واقي جنسي – يمكن أن يساعد على الحماية من السرطان.

أسطورة رقم 3: لا تمكنك ممارسة الجنس في الفترة الأخيرة من الحمل.

مالم يطلب منك الطبيب التوقف، يمكنك أن تمارسي الجنس حتى موعد الولادة. في الحقيقة، اظهر بحث جديد بأن ممارسة الجنس قبيل الولادة يقلل من خطر الولادة المبكرة. بعض النساء يمكن أن يشعرن بهزات الجماع حتى اثناء الحمل، ربما بسبب تغيرات الهرمونات. الوضعيات هي الاهم: العديد من النساء الحوامل يرتحن في وضعيات معينة.

أسطورة رقم 4: النساء العازبات يستمنين.

ليس حقيقي. في دراسة اجريت أخيرا، تبين أن أكثر من 40 بالمائة من النساء مع شريك يقمن بالاستمناء. وعلاوة على ذلك: وفي أغلب الاحيان، تشعر النساء اللاتي يستمنين بعد ممارسة الجنس مع الشريك بالمتعة والاسترخاء أكثر من النساء اللاتي لا يقمن بذلك.

***

مخاطر توقف العلاقة الحميمة على الزوجين

كثيرا ما تحدث مفاجآت أثناء ممارسة العلاقة الزوجية، تتسبب فى توقفها فجأة، منها جرس الباب أو التليفون أو استيقاظ الرضيع مثلا.

والبعض يعلم خطورة ذلك التوقف المفاجئ على الرجل، ولكن الكثيرين يجهلون خطورة ذلك على المرأة، حيث تؤكد دكتورة فكرية أحمد، أستاذ أمراض النساء والتوليد، أن التوقف المفاجئ للعلاقة الزوجية، يسبب أضرارا على المرأة تفوق أضرارها على الرجل، مما ينتج عنه فشل فى الزيجة كلها إذا تكرر ذلك الأمر.

وأن أهم تلك الأضرار، نفور المرأة من تلك العلاقة لعدم شعورها بالرضا الكامل، إضافة إلى الكثير من الأعراض العضوية والنفسية التى تتمثل فى العصبية لأتفه الأسباب والصداع النصفى المزمن

وعن الأعراض العضوية، تشير دكتورة فكرية إلى أن ذلك التوقف المفاجئ، يسبب بعض التهابات وتقلصات مهبلية، وآلام فى الحوض وأسفل الظهر، إضافة إلى الإفرازات ذات الرائحة الكريهة والآلام المبرحة أثناء العلاقة.

ولا يمكن تجاهل مخاطر تكرار ذلك التوقف المفاجئ أثناء العلاقة الزوجية على الرجل أيضا، والتى تتمثل فى الإصابة بالضعف الجنسى، وسرعة القذف وآلام فى الأعضاء التناسلية.

لهذا تنصح دكتورة فكرية كل زوجين بأخذ الاحتياطات الكافية قبل العلاقة، منها:

* التأكد من نوم الأطفال وعدم احتياجهم إلى شىء.
* التأكد من غلق الهواتف المحمولة أو المنزلية.
* غلق باب الحجرة بالمفتاح.

***

سلاحك بالفراش: النظرة والصوت

يقول الخبراء بأن نظرة العين لها تأثيرها الخطير ولو عرفت المرأة كيف تستخدمها سوف تكون أسعد امرأة في الكون ومن بين تلك النظرات: نظرة الشوق، نظرة الحب، نظرة الإحراج ونظرة الإغراء الانثوية.

بالاضافة الى النظرات يؤكد الخبراء ان للصوت تأثيره السحري مثل الصوت الهامس الناعم أثناء الكلام والتنهدات المثيرة من فتره لأخرى تؤثر بشدة على الزوج وتجذبه كما أن للصوت مدلولات خاصة تظهر من خلالها ما تخفيه الشخصية الحقيقية ، فهو أيضاً له تأثير كبير وخاص على من يسمعه .

فنبرة الصوت الهادئة تحرك مشاعر الرجل القوية وتجعلها سيل من الحنان والعاطفة ، والمرأة الذكية هي التي تحسن استخدام أسلحتها الأنثوية وتبسطها ، فصوتها وروعة إيقاعه وقدرتها على الحديث من أهم العوامل التي تؤثر بشكل كبير في مشاعر الرجل ، فالمرأة التي تنتقي كلماتها وتعرف متى تتكلم ومتى تصمت تملك أهم عامل من عوامل جذب اهتمام الرجل وتوثيق علاقات الألفة والمودة والتجاوب.

دعي زوجك يمص ثدييك!!:

دعي زوجك يمص ثدييك إذا اردتي الحفاظ على شكله.

لقد وجد أن الرياضة لاتجدي كثيرا في اعادة الصدر كما كان ولكن وجدأن الزوج بيده اعادة جمال ثديي زوجته وذلك عن طريق مصهما.

فالثديين قبل الإنجاب كان يملأ حويصلاتهما الغدد الدهنية وبمجرد الحمل كان على الثديين الاستعداد لهذا المولود بالحليب فتغادر الغدد الدهنية ويحل محلها الغدد المليئة بالحليب وبعد انفطام الطفل تتلاشى غدد الحليب وتضمر مما يؤدي لضمور الثدي فوجد أن مص الرجل لثديي زوجته ولو لمدة دقيقة واحدة كاف لاستدعاء الغدد الدهنية اللتي لها الدور في ملأ الثدي وتحسين شكله.فعلى من ترغب في اعادة جمال صدرها أن تجتهد بإغراء زوجها لكي يمصه لها وهو أيضا المستفيد.

كثير من النساء تفقد جمال ثدييها مجرد أن تبدأ في الإنجاب حيث تصبح ثدييها كأنها حبة مانجو ممصوصة وخالية من العصير لكن مالذي يرجع الصدر لما كان؟

الزوج هو الحل!!

***

أشياء تفقد الزوجة رغبتها بالعلاقة

النمطية ، الصمت والتكرار أشياء تفقد الزوجة رغبتها في العلاقة الحميمية ، اللقاء الجنسي بين أي زوجين يحتاج إلي الرغبة المتبادلة بين الطرفين ، وقوة هذه الرغبة هي عامل مهم في نجاح العلاقة الحميمية والمتعة بها ، لكن في بعض الأوقات قد تتحول لذة هذه العلاقة والاستمتاع بها إلى مجرد أداء للواجب وفقط .

ولذلك نري الكثير من الأزواج يرددون عبارات تدل على عدم السعادة الزوجية ، وشعور كل طرف بأنه غير راض عن تلك العلاقة ، أو بأنه لا يستمتع بها ، والأسباب كثيرة ومتعددة وتختلف من حالة لأخرى ، وقد أشارت إليها دراسات عديدة وإحصائيات كثيرة بحثت في هذا الشأن

من هذه الإحصائيات ما يشير إلي أن النساء هن أكثر مراجعة للأطباء بخصوص المشاكل الجنسية ، وذلك بسبب كبرياء الرجل فى إظهار مثل هذه الحالات

وحول الأمور التي تزعج المرأة في العلاقة الزوجية يذكر الدكتور راضى علاوة استشارى الصحة الجنسية بجامعة القاهرة أن هناك أموراً مزعجة عديدة حيث تم إجراء بحث موسع على عدد كبير من النساء كانت النتيجة أن أكثر العادات الجنسية التى تزعج النساء تتلخص فى الأمور التالية :

طلب الممارسة مباشرة:

من الأمور التي تزعج النساء هي أن يقوم الرجل بطلب العلاقة الحميمية من زوجته ، بمعنى أن الزوج يجب أن يعرف كيف يشعر الزوجة برغبته فى العلاقة الزوجية عن طريق التلميح فقط ، ودون أن يضطر إلى التصريح فمجرد نظرة ذات معنى أو لمسة معينة ، قد تكون كافية لجعل الزوجة تفهم المغزى دون أن يضطر الزوج إلى مضايقة الزوجة بطلب ممارسة العلاقة الحميمية بشكل مباشر.

إهمال مشاعر الزوجة:

مراعاة مشاعر الزوجة في العلاقة أمر مهم جداً لنجاح العلاقة والاستمتاع بها ، لذا ينصح الدكتور راضي الرجال بأن يقوموا بمراعاة مشاعر النساء أثناء الممارسة

الحميمية، حيث إن بعض النساء لا يظهرن شعورهن بالضيق من هذه المعاملة إلا أنهن يشعرن بها، فيعتبرن العلاقة الحميمية دون أية عاطفة مملة جداً ، فليس هناك امرأة تحب أن تعامل على أنها أداة جنسية للرجل ، هذا الأمر قد يخلق تعقيدات كبيرة تحت السطح ، قد تتراكم لتصبح مشكلة كبيرة في أية مرحلة من عمر الزواج ، لذلك على الأزواج أن يقوموا ببعض التصرفات البسيطة ، التي تجعل الزوجة تشعر بأنها مازالت تحتل مكانة عالية فى حياة الزوج ، كأن يترك لها ملاحظة مثيرة قبل الخروج إلى العمل ، أو أن يملأ المكان بالشموع ، لتفاجأ به بانتظارها عند عودتها من الخارج الأمر فقط بحاجة إلى لفتات بسيطة، تضفى النشاط والرومانسية على الحياة الزوجية .

الصمت في العلاقة:

المشكلة الأخرى في هذا السياق هي أن الزوج قد يكون من النوع الذي لا يتكلم أثناء العلاقة الحميمية ، هذا الصمت المطبق قد يدفع الزوجة إلى فقدان الرغبة في ممارسة العلاقة الزوجية ، أو قد يؤدى إلى فقدان الشهوة عند المرأة ، فهى تشعر بالضيق إذا ما قام الزوج بإعادة نفس الكلام أثناء العلاقة الحميمية ، حتى يصبح الموضوع بالنسبة لها شريطاً يعاد كل مرة أثناء العلاقة ، لذلك ينصح الرجال بتغيير الجمل المستخدمة من حين لآخر لكسر الملل والروتين.

الممارسة بنفس النمط:

ويؤكد د. راضي أن الزوجة تفقد الرغبة فى الممارسة الحميمية إذا توقف زوجها عن البحث عن وسائل جديدة للمتعة الجنسية ، فالزوجات يشعرن بالضيق فى حالة قيام الأزواج بممارسة العلاقة بطريقة واحدة على مدى سنوات الزواج ، لذلك يجب التجديد دائماً في الحياة الجنسية بين الزوجين.

فعلى سبيل المثال تشعر الزوجة بالملل إذا ما كانت الممارسة بينها وبين الزوج تحدث فى نفس المكان لفترة طويلة جداً، والحلول لهذه المشكلة بسيطة ، فالغرف فى المنزل متعددة والخيارات مفتوحة ، أما إذا تعذر ذلك فتغيير الستائر فى نفس الغرفة أو استبدال الألوان المستخدمة فى الدهان قد تساعد على كسر الروتين والملل.

ويضيف د. راضي علاوة أن أكثر أسباب الخيانة الزوجية هي الملل وعدم التجديد في العلاقة الحميمية ، لذلك ينصح الرجال بالتجديد والإبداع في الحياة الجنسية ، لأن العلاقة الزوجية يفترض أن تمتد لسنوات طويلة ، لذلك لا يجب أن يسمح للملل بالتسرب إلى الحياة.

لا تخفي مشاعرك عنها

ولا تقتصر الأمور التي تزعج النساء على ما سبق ذكره فقط ، فقد أكد خبراء العلاقات الزوجية أن كبت مشاعر الزوج عن زوجته وعدم إظهاره لها سواء بالكلمات أو الأفعال ، يجعل العلاقة جافة ، لا طعم لها ، فالزوجان يعيشان حياة جافة، محرومان من أشياء مهمة جداً، وقد تقود إلى حياة روتينية ، لا طعم ولا نكهة ، حياة يشوبها البرود وغياب الدفء الذي يغير لون الحياة العاطفية في حياة كل زوجين.

ويؤكد الخبراء أن كبت العواطف والمشاعر ليست رجولة ، وأن إطلاق العواطف ، وتركها على سجيتها لا يقلل من رجولة الشخص ، بل على العكس، تزيد من رجولته، وتجعله يعيش حياة زوجية سعيدة ، والأهم من ذلك كله ، فإن إبداء المشاعر لا يكلف كثيراً ، فالكلمات لا تحتاج إلى مجهود خارق، كي يقول الرجل لزوجته كم يحبها، وكم جعلت لحياته طعماً خاصاً ، فالرغبات العاطفية عند المرأة في غاية الأهمية، وتشكل جزءاً كبيراً من حياتها، فهي تبحث دوماً عن الحب، والعاطفة والحنان والاحتواء من الرجل الذي تحبه.

لا تكن أنانياً

وفي النهاية عزيزي الرجل لكي تتفادي الأمور التي تزعج زوجتك ، ولتنعم بعلاقة جنسية ناجحة وممتعة ، ينصحك الخبراء بالتعامل مع الزوجة على أنها كائن رقيق وحساس لها مشاعرها ومتطلباتها في العلاقة ، لذا على الرجل أن يسأل زوجته لدى كل فعل يمارسه إن كانت تستمتع فعلاً أم لا ، وإن كانت تريد المزيد أم لا ، وإن كانت تحب أن يكون أكثر هدوءاً أو أشد حيوية أم لا .

ولكي تصبح العلاقة بين الزوجين على أكمل صورها ، يجب أن يعرف الزوج أن الحياة الزوجية مجموعة من المشاعر والانفعالات والمواقف يتخللها أحياناً مواقف سعيدة كما يتخللها مواقف حزينة ، لذا فقد جعل الله سبحانه وتعالى العلاقة بين الزوجين مبعث سعادة وضرورة من ضروريات الهدوء النفسي والاستقرار ، كما أنها تعمل على زيادة الحب والترابط بين الزوجين ، فلا تنسي عزيزي الرجل هذه الكلمات وحارب وكافح من أجل أن تعيش أنت وزوجتك علاقة زوجية جميلة خالية من المشاكل والأمور المزعجة التي تهدد حياتك كلها .

النوم أهم من الجنس.. عند البعض:

اعتبر معظم المشاركين في استطلاع أجري مؤخرا في أميركا أن النوم الجيد أهم من الجنس الجيد في العلاقة بين الرجل والمرأة في أميركا.

وقال ٪87من المشاركين في الاستطلاع، الذي نفذه معهد إبسوس واست في نيويورك، واستعرضته الوكالة الألمانية للأنباء (د ب أ)، إن تمكن الرجل والمرأة من النوم متجاورين بصورة هادئة أمر لا غنى عنه لنجاح العلاقة الزوجية،

بينما قال ٪45من المشاركين إن النوم المشترك أهم عنصر على الإطلاق في العلاقة الجيدة بين الاثنين، في الوقت الذي قال فيه ٪40 فقط إن اللقاءات الجنسية الناجحة أمر لا غنى عنه للعلاقة بين الطرفين.

لكن الاستطلاع أثبت أن هناك فوارق جوهرية بين الجنسين في هذا الشأن، فبينما قال ٪32 من النساء إن الجنس حاسم في صحة العلاقة بين الطرفين، وصلت نسبة المتبنين لهذا الرأي من الرجال إلى ٪48، في حين كانت النسبة هي العكس تماما بين الجنسين فيما يتعلق بإمكانية التمتع بنوم جيد إلى جوار شريك الحياة.

وأفاد الاستطلاع بأن واحدا من بين كل ستة أميركيين يشكو من إعاقة الطرف الآخر لنومه بصورة جيدة، وكان السبب في ذلك عند 35٪ منهم الغطيط العالي (الشخير)، وجاء بعده في الترتيب الحديث أثناء النوم، ومشاهدة التلفاز أو الجلوس على الكمبيوتر في حجرة النوم.

وقال اثنان في المائة من 737 شخصا هم مجموع المستطلعة آراؤهم إنهم يعانون ظهور المشاعر الرومانسية للطرف الآخر في أوقات غير مناسبة، كإيقاظهم لممارسة العلاقة الجنسية بعد استغراقهم في النوم،

وقال واحد من بين كل خمسين أميركيا إن هذا الأمر يضايقه بشدة. واعترف واحد من بين كل ثلاثة من المشاركين في الاستطلاع بأن شريكه نعس ذات مرة عندما بدأت المشاعر الرومانسية في التوقد.

***

جسد المرأة المصقول وصدرها العامر أكثر ما يغري الرجل

أظهرت دراسة جديدة نشرتها صحيفة "ديلي إكسبريس" الجمعة أن أكثر ما يغري الرجل في المرأة هو الجسد المصقول والصدر العامر، وعلى النقيض من المرأة التي يشدها إلى الرجل تفكيره وكرمه وحنانه أكثر من المزايا الأخرى.

ووجدت الدراسة أن الجوارب والحمالات والأحذية العالية حتى الركب والتنورات القصيرة، هي من بين الميزات العالية على لائحة المغريات التي لا يستطيع الرجال مقاومتها عند النساء، بعد الجسد المصقول والصدر العامر.

وقالت إن الرجال تستهويهم أجساد النساء المصقولة مثل جسد فتاة المجتمع الأميركية باريس هلتون البالغة من العمر 28 عاماً، والصدور العامرة مثل صدر مغنية الأوبرا البريطانية كاثرين جنكينز "29 عاماً".

وأضافت الدراسة أن سبب وقوع النساء في غرام رجال غير جذابين مثل الممثل الكوميدي البريطاني ريكي جيرفيس "48 عاماً" ومقدم البرامج الإذاعية في بي بي سي كريس إيفانز "43 عاماً" هو أن هؤلاء يدخلن الضحك إلى قلوبهن، كما أن تعلقهن بالرجال يرتبط بعمق تفكيرهم وكرمهم وذكائهم وحنانهم أكثر من مزايا الشكل.

وأشارت الدراسة إلى أن قدرة النساء على إضحاك الجنس الآخر احتلت المرتبة الخامسة على لائحة المغريات التي لا يستطيع الرجال مقاومتها عند المرأة، ولاحظت أن البريطانيين عادة ما يرون شخصين في اليوم على الأقل من الذين يحظون على اعجابهم.

وقالت إن فرصة الإلتقاء بشخص لا يقاوم يحدث مرتين فقط في الحياة بالنسبة للرجال

والنساء في بريطانيا، والذين اعترف واحد من بين كل عشرة منهم بأنهم لم يجتمعوا بشخص حتى الآن لم يتمكنوا من رفع أنظارهم عنه.

واضافت أن الدراسة أن واحداً من بين كل خمسة بريطانيين اعترف أيضاً بأنه سيتذرع بأي عذر لقضاء المزيد من الوقت مع رجل أو إمرأة شاهده في أحلامه.

***

5 أشياء مريعة لا تعرفها النساء عن الجنس

يملك العديد من الشباب فرضيات وإعتقادات خطرة جداً حول الحمل ومنعِ الامراض المنقولة جنسيا.

هل تشعر بأنك واسع الإطّلاعَ حول الجنس الآمن؟ بالطبع ؟ لكن إنتظر لحظة وفقا لدراسة بارزة أجريت على مجموعة من الأشخاص تراوحت أعمارهم ما بين 18– 29عاما ؛ فأن العديد من الشبابِ كان لديهم فرضيات واعتقادات خطرة جداً حول الحمل ومنع الامراض المنقولة جنسيا.

وفقا لمسح قامت به (الحملة الوطنية لمنع حمل المراهقات والحمل غير المخطط له) ؛ على مجموعة من الشابّات والرجال؛ اتفق الجميع على اهمية الجنس الآمن؛ لكن الكثير منهم لا يحملون فكرة عن كيفية القيام بذلك.

وهذه بعض الافتراضات التي حملها الشباب:

1. الأسطورة: "إذا لم تحملي (أو لم تسبب الحمل لاحد) بعد من الجنس غير الآمن؛ فمن المحتمل أنك لن تقع فريسة الحمل غير المخطط."

قالت 59 بالمائة من الشابات العازبات بأنهن اعتقدن بأنهن عقيمات لأنهن لم يحملن من الجنس غير الآمن.

الحقيقة: ممارسة الجنس غير الآمن وعدم الحمل لا يعني بأنك عقيمة؛ مالم يقل الطبيب لك ذلك. إذا كنت تمارسي الجنس بدون واقي بشكل منتظم؛ فلديك فرصة 85 بالمائة للحمل خلال سنة.

2. الأسطورة: "استعمال حبوب منع النسل أخطر على صحة النساء من الحمل والولادة."

(أكثر من ثلث [37 بالمائة] من العازبين يقولون بأن تناول حبوب منع النسل لمدة سنة أخطر على صحة المرأة من الحمل.)

الحقيقة: اختيار الانجاب أخطر 20 مرة على أكثر النساء من تناول حبوب تحديد النسل لمدّة سنة.

3. الأسطورة: "استعمال واقيتان جنسيتان أفضل من واحدة."

(28 بالمائة من الشباب يعتقد بأن إستعمال واقية جنسيةَ إضافيةَ تزوّد حماية إضافيةَ.)

الحقيقة: في الحقيقة استعمال واقيتان جنسيتان أسوأ من استعمال واحدة لأن ذلك يزيد من خطر الحمل. عندما يكون هناك أكثر من واقية جنسية مطاطية واحدة؛ يمكن للإحتكاك بينهما أن يسبّب التمزق. استعمال واقية جنسية واحدة بشكل صحيح؛ يحمي ضدّ الامراض المنقولة الجنسية ويزوّد حماية ضدّ الحمل.

التتائج المفاجئة الأخرى لهذا المسح:

– ما زال الشباب يعتقدون بأنّ ممارسة الجنس وقوفا طريقة فعّالة لمنع الحمل (ولكن للاسف هذا امر خاطىء جداً ففرص الحمل موجودة في اي وضعية جنسية).

– 90 بالمائة من الشباب يعتقدون بأنّهم يعرفون كل شيء عن طرق تجنب الحمل غير المخطّط. مع ذلك؛ ستّة في 10 يقولون بانهم يعرفونَ "القليل أو لا شيء" عن حبوب تحديد النسل وثلاثة من 10 يقولون بأنهم يعرفونَ القليل أو لا شيء عن الواقيات الجنسية.

***

الذكيات يتمتعن بحياة جنسية أفضل

كشفت دراسة بريطانية جديدة أجراها باحثو جامعة كينجز كولدج في لندن ونُشرت الثلاثاء أن النساء الذكيات يتمتعن بحياة جنسية أفضل بالمقارنة مع غيرهن من النساء.

وقالت الدراسة إن النساء اللاتي يمتلكن ذكاءً عاطفياً عالياً يتمتعن أكثر بهزة الجماع بسبب قدرة هذا النوع من الذكاء على التحكم بالمشاعر المرتبطة بالمشاكل الجنسية الشائعة والتي تجعل ثلاثة من بين كل عشر نساء يفشلن في الوصول إلى هذه الهزة.

واوضحت الدراسة أنها اخضعت المشاركات إلى اختبار حول سلوكهن الجنسي وأدائهن في الفراش للتعرف على ذكائهن العاطفي؛ فوجدت أن 25٪ من النساء اللائي سجلن مستوى منخفضاً من الذكاء العاطفي لم يحصلن على هزة الجماع بشكل منتظم.

ونوّهت الدراسة التي شملت 2000 امرأة توأم تراوحت أعمارهن بين 18 و83 عاماً بأن الذكاء العاطفي له تأثير مباشر على الأداء الجنسي للمرأة من خلال تحفيز قدرتها على إيصال توقعاتها الجنسية ورغباتها إلى هزة الجماع.

للوصول الى قمة اللذة والاثارة:

الجهل هو مصدر الخطأ دائما، فكثير من الناس لا يعرفون أن المرأة تحتاج إلى تمهيد وملاطفة قبل ان تستسلم للزوج . الرجل الذي يغفل هذه المداعبة نتيجة لجهله أو أنانيته أو خجله الزائف يجعل زوجته لا تستسلم له بل تتحول العلمية إلى ما يشبه الاغتصاب

للوصول الى قمة اللذة والاثارة يجب ان تمارس العملية الجنسية بصورة صحيحة والعملية الجنسية يمكن تقسيمها إلى ثلاث مراحل: أولها الملاعبة التمهيدية، وثانيها الاتحاد الجسدي، وثالثها الملاعبة النهائية.

ورغم أن هذه العملية عبارة عن تجربة عاطفية لا يمكن تقسيمها إلا أن هـذا التقسيم ليس إلا لمجرد تسهيل الفهم، فالجهل هو مصدر الخطأ دائماً، فكثير من الناس لا يعرفون أن المرأة تحتاج إلى تمهيد وملاطفة قبل ان تستسلم للزوج في ابتهـاج، فهـي تحتاج إلى الحب والرقة من جانب الزوج، وتحتاج أيضاً إلى تمهيد جـسدي عـن طريـق الملاعبة المثيرة بل إن الرجل الذي يحب زوجته فعلاً يحس بحاجتها إلى هـذه الملاعبـة، بل إن هذه الملاعبة تمثل أمتع ما في العملية الجنـسية بالنـسبة للمـرأة ويجـب أن يفهـم الرجل أن جسد المرأة أكثر انفعالاً منه. والرجل الذي يغفل هذه المداعبة نتيجة لجهلـه أو أنانيته أو خجله الزائف يجعل زوجته لا تستسلم له بل تتحول العلمية إلى ما يـشبه الاغتصاب.

***

أخطاء العلاقة الجنسية

1. لا للكذب في العلاقة الحميمة

لقد استخدم الشريك للتو كل الخدع والأساليب ليجعلك تشعرين بالسعادة والرضا؛ ولكنك تقولين بأنك متعبة؛ مرهقة؛ وأخيرا تزييفي مشاعرك وتقولي بأنك تشعرين بالرضا. إذا كنت تزييفين مشاعرك لإرضائه فأنت تخدعينه؛ وإذا كنت تخدعينه فأنت تخدعين نفسك أيضا. لا تتوقعي أن يتحسن الجنس لأنك وضعت حدودا وهمية له؛ سيقوم الشريك بتبنيها وتوقعها مرة بعد مرة. وهذه هي النتيجة الطبيعية للخداع في الفراش!

2. لا للحديث عن رجال آخرين

سواء كان زوجك أو خطيبك أو ممثلك المفضل؛ الحديث عن رجل أخر في سرير الزوجية لن ينتهي على خير. الرجل في حياتك يرغب في أن يصدق ويفكر ويؤمن بأنه الرجل الوحيد في حياتك وعقلك وقلبك؛ إذا كان هذا صعبا عليك؛ فأنت تضعين حياتك الزوجية في مواجهة إعصار شديد. ماذا لو كان هو الذي يتحدث عن ماضيه؛ هل ستسامحيه؟

3. لا لأهمال الزوج وتفضيل الأطفال

نعلم بأن محبتك لزوجك لم تتراجع؛ ولكن اهتمامك الزائد والمفرط بالمولود الجديد سيجعله يشك في مكانته لديك. إذا كنت تحبينه؛ لا تبخلي عليه بمشاعرك وكلماتك الطيبة ولمستك أيضا. الرجل يصبح طفلا صغيرا بوجود الأطفال؛ تذكري

ذلك جيدا؛ عندما ترفضي دعوته للفراش بحجة أن طفلك الرضيع بحاجة لوجودك قربه لينام.

4. لا تعامليه كصديقتك

فكري 100 مرة قبل أن تأخذيه معك لشراء حذاء من السوق التجاري. أعتقد بأنك اصبحت فتاة كبيرة الآن ويمكنك الاعتماد على نفسك أليس كذلك؟ الرجال لا يحبون التسوق؛ ودفعهم إلى المراكز التجارية لشراء الثياب والاكسسوارات معك يسبب لهم الاحباط والملل وقد يتصاعد الأمر لمشكلة. أنت تحبينه؛ ولكن خذي صديقتك لشراء هذه المستلزمات. إذا كان ولا بد أن تأخذيه معك؛ اتركيه في أحد المقاهي وتسوقي بنفسك؛ ثم تناولي معه وجبة خفيفة أو فنجان من القهوة.

5. لا تتبولي أمام الشريك

مهما كنت مرتاحة في علاقتك مع الشريك، لا تتركي باب حمامك مفتوحا أمامه لأي سبب سواء التبول أو نزع الشعر غير المرغوب به أو حتى وضع الرموش الصناعية. بالطبع هناك أزواج يمكن أن يطلقوا الريح أمام بعضهم البعض؛ ولكن مهلا؛ إلا يعتبر هذا أقرف تصرف ممكن أن يتخيله أي شخص! يمكن أن تكوني على طبيعتك أمام شقيقك أو شقيقتك ولكن ليس أمام الرجل الأكثر أهمية في حياتك. رفع التكلفة لأقصى درجة ليس أمرا حكيما دائما. وهذا ينطبق أيضا على الشعر المنكوش؛ والمظهر الكسول والمهمل داخل البيت؛ ارتداء بيجاما قديمة أو غير متناسقة؛ عدم استعمال الماكياج أو ترك شعر الوجه والرجلين سيقلل من الحميمة بينكما ويجعلك شخصا أخر في حياته؛ بينما يجب أن تكوني الفتاة الأروع والأجمل؛ إليس كذلك. تذكري كوني دائما جميلة دون أن تطلعيه على أسرار جمالك!

6. سريرك حديقة حيوانات محشوة بالقطن

من اللطيف جدا أن يكون لديك دبدوب على سريرك؛ ولكن حديقة حيوانات كاملة ستجعل الحياة على سريرك تبدو مزعجة ومحبطة. وهذا ينطبق على الحيوانات الأليفة كذلك. بعض الكماليات والاكسسوارات في غرفة النوم أمر محبب

على شرط أن لا تستحوذ على كل الغرفة أو المزاج. وهذا يعني لا للون الوردي؛ القماش المطبع بجلد الحيوانات؛ والمصابيح الأنثوية جدا. أنت الآن في مرحلة مختلفة في حياتك عن مرحلة الطفولة والمراهقة؛ تجددي مع المراحل ولا تعلقي في مرحلة زمنية ما؛ سيكون صعبا على الرجل التأقلم مع شخصيتك الخفية وشخصيتك الحالية. وعلى فكرة؛ هذه الألعاب لا تثير الأحاسيس الجنسية؛ إذا كنت تتسائلين عن سبب برودك الجنسي. والرجال لا يحبون اللون الوردي والقطط المحشوة!!

7. قضاء وقت الفراغ امام جهاز التلفاز

أنت و هو وجهاز التلفاز – لا تحلمي بليلة ساخنة! قد تثير عواطفك بعض المسلسلات والافلام والمشاهد الساخنة؛ ولكن لا تعتمدي على ذلك كثيرا. فوفقا لدراسة إيطالية؛ تبين أن الأزواج الذين يملكون جهاز تلفاز في غرفة النوم يمارسون الجنس اقل بالنصف تقريبا من الأزواج الذين لا يملكون جهاز تلفاز. يبدو أن الحميمة تزول بوجود التلفاز الذي يستحوذ على كل مشاعرنا وتفكيرنا ويتركنا بحاجة إلى النوم أكثر من الجنس.

8. استخدام الجنس للحصول على أشياء أخرى

العديد من النساء يستخدمن الجنس قبل إخبار أزواجهن الأخبار السيئة؛ مثلا استعمال مصروف البيت لشراء حقيبة يد جلدية جديدة؛ أو للحصول على شيء ما. إن استخدام الجنس لتحقيق رغبات وأهداف مادية أمر مثير للشفقة؛ لأنه يحول الجنس إلى إداة ويفرغه من محتواه العاطفي. كذلك الحال بالنسبة لاستخدام الجنس كعقاب أو جائزة للرجل. سيصل الرجل مرحلة الملل والشعور بالاستغلال لذا لا تستغربي محاولته البحث عن بديل لك ولأساليبك القذرة.

وصفة دافئة لتعزيز الرغبة الجنسية

إن النشوة الجنسية، هي إحدى نِعَم الله على الإنسان، حتى يتمتع بها. لكن هذه الهدية الإلهيّة، قابلة لأن تتعطّل لأسباب عدّة. ولكن، مهما تكن الأسباب، فإنّ من حق الإنسان، رجلاً كان أم امرأة، أن يتمتع بنعمة شرعية وضعها الله فيه، حتى تبقى العلاقة الزوجية صحيحة ولا يحدث فيها خلل.

بشكل مختصر، فإن أول وصفة لعلاج تعطُّل الرغبة الجنسية، هي البحث عن سبب التعطُّل. فكلما استطاع الإنسان أن يُحسن التشخيص ووضع يده على السبب، اختصر مشوار حرمان طويل، واختصر علاجات قد تؤذي إن لم تصلح. لذا، فإن مسؤولية المعالج النفسي والطبيب المختص في القضايا الجنسية، هي رصد الحالة لمعرفة المسببات الخاصة بالفرد، وبسرعة، ثم طرح اقتراح العلاج لها.

لكن المسؤولية الأساسية، هي مسؤولية صاحب المشكلة. ففي الغالب، الإنسان يعرف علّته، ويعرف الأسباب، ويكون في حاجة ماسة إلى دراسة نفسه فقط، بقليل من الصدق والتركيز. فلا أحد يعلم إحساسك وتاريخك أكثر منك. ومع ذلك، فإنه حالة عدم القدرة على التمتع بالنشوة الجنسية، لها علاجات عندنا في علم الجنس، ومنها ما يلي:

* معرفة الجسد: نعم، من الضروري للمرأة وللرجل أن يعرفا جسديهما. بصراحة، كثيرون يعتقدون أنهم يعرفون أجسادهم، وكيف يعمل كل جزء منها، وماذا يحتاج إلى صحته وصيانته. لكن الحقيقة أنهم لا يعرفون إلا أموراً سطحية عن أجسادهم، وعن جسد الجنس الآخر.

كل من المرأة والرجل يحتاج إلى قدر من المعرفة بجسمه وجسم الآخر، حتى يعرف كيف يتفاعل معه. ولعل بذل جهد لتزويد الناس بثقافة فيزيولوجية هو أمر ضروري.

* من الضروري أن تكون هناك معرفة بفنون المداعبة عند الرجل والمرأة، حتى يتم إحداث استعداد جيد قبل الاتصال الجنسي، لأن هذه النقطة أساسية، لإحداث تأهيل للجسد حتى يحصل على النشوة.

* يجب أن يكون هناك جهد لتجديد الحياة الجنسية. فكثير من حالات الفتور وعدم القدرة على الوصول إلى النشوة الجنسية، تعود إلى حالة الملل والرتابة من الأوضاع الجنسية، ومكان ممارسة الجنس. لذا، فالتجديد والابتكار والاطّلاع، قد تخلق كسراً وإثارة للمخ، وتسهم في خلق النشوة.

* أحياناً، يتطلّب الأمر الاستعانة ببعض التجهيزات والإسهام في إحداث إثارة. ومع أنّ هذه النقطة قد تُدخل البعض في حرج، لكن الأمر ليس معيباً.

* لكن المسألة الرئيسية في حال حصول عطل جنسي، هي الحديث عنها مع شريك الحياة، ثم شجاعة عرضها على مُعالِج.

* قد يعود أمر الفتور وعدم حصول الرغبة إلى وجود سيطرة لخيال ما على أمر ما. فالإنسان له خيالات جنسية عدة. والحديث في هذا الأمر قد يطول، لشرح ما هو الخيال، وكيف يأتي وأين. لكن المهم هو المصارحة بهذا الخيال. وبعدها يسهل الأمر.

* هناك بعض الأطعمة التي قد تحرّض الرغبة، مثل الكافيار والقواقع والمكسرات. فلعلّ تغيير النظام الغذائي يساعد.

* هناك أيضاً بعض الأعشاب المساعدة لإحداث قدر من الإثارة، مثل عشبة "الجنسينغ" والـ"جينكو بيلوبا Ginkgo Biloba".

* هناك العقاقير الطبية، مثل "الفياغرا" التي يجب أن تؤخذ فقط تحت إشراف طبي.

* هناك عطور على شكل لصقات مثل (SENTUELLA) قد يسهم شمّها في إحداث تحريض جنسي.

* هناك مادة "الفورمون"، وهي الشيفرة العطرية الجنسية، التي يمكن استخلاصها من جسم الإنسان، وأصبح من الممكن وضعها ضمن عطر ورشها، فتُحدث إثارة. ومن خلال إحدى التجارب وُجِد أنّ 75٪ من النساء اللاتي استخدمنها شعرن بإثارة جنسية.

***

كيف تدخل الفرحة لقلب زوجتك

المرحلة الاولى ما قبل الجماع

1- ادخل على زوجتك المنزل بقبلة رائعة وهدية صغيرة غير مكلفة على الاطلاق مثل وردة واحدة صغيرة او قطعة شيكولاتة أو أي قطعة من الحلوى تحبها زوجتك (لن تكلفك الكثير)

2- اعلم زوجتك بطريقة غير مباشرة برغبتك في مضاجعتها وذلك بالقيام ببعض الافعال الدالة على ذلك مثل :

- قم بالاستحمام وحلاقة ذقنك
- تعطر بعطر تحبه زوجتك
- داعب زوجتك اثناء اعداد الطعام مثلا بالكلام وبملامسة جسدها – اقترح عليها ان تلبس ملابس داخلية تحب ان تراها بها وتتعطر بعطر تحبه انت، حاول مثلاً ملامسة مؤخرتها وتقبيل رقبتها بنفس الوقت
- غير ذلك من الاشياء التي تهيئ زوجتك لهذه الليلة

3- حاول ان تهيئ المكان والجو المناسب للقاء وذلك عن طريق :

- اختار مكان هادئ وحاول تغير مكان اللقاء المعتاد بان تغيير الغرفة او السرير وجرب مكان جديد ولو ان يكن ارضية الغرفة او الكنبة مثلاً
- حاول تعطير المكان ان امكن دلك ولكن لا تسرف بالامر
- اترك اضاءة خافتة وجميلة ويفضل الشموع
- شغل موسيقى هادئة وحالمة تحبها انت وزوجتك
- قم بمساعدتها في تجهيز العشاء

- تعشيا سويا في هذا الجو الجميل، دللها ولاعبها اثناء العشاء ويفضل ان يكون العشاء خفيفا محببا للطرفين. اطعمها بيديك ولا مانع من ان تاكل انت من فمها فهذا سيشعرها بانك تحب حتى طعمها

- لا تجامع زوجتك بعد العشاء مباشرة بل انتظر ساعتين على الاقل لانك بعد الاكل ستشعر بتخمة وبتكاسل وسيؤثر ذلك بشكل كبير على اداؤك الجنسي ومن الممكن ان ترقصا سويا بعد العشاء او تحتسيا اي من المشروبات كالشاي او العصائر ومن الممكن ايضا ان تتجاذبا اطراف الحديث في اشياء جميلة كذكرياتكم المشتركة ايام الخطوبة وماشابه ذلك وابتعد نهائيا عن الحديث عن العمل او الاولاد او اي نوع من المشاكل

- من الممكن ان تنام ساعة بعد الاكل مباشرة اذا شعرت بالتعب او الكسل فالنوم سوف يجدد نشاطك

- بعد ان يمر ساعتين على الاقل من تناول العشاء وقد تهيأت وهيأت زوجتك لبدء اللقاء

المرحلة الثانية : وقت الجماع :

عليك ان تعرف ان المرأة تختلف تماما عن الرجل في كيفية استثارتها واستمتاعها بالعملية الجنسية فحين ان الرجل يثار سريعا بمجرد اللمس ويمتعه اكثر الايلاج فالمرأة تثار اكثر بالكلام وبالمشاعر وبالاحضان والقبلات ولايمتعها الايلاج بدون ذلك واليك بعض النصائح:

- ابدأ مع زوجتك بالكلام وذلك بان تمتدح مفاتن جسدها واظهر لها حبك بالكلام وعليك ان تكرر عليها كلمة بحبك وبعشقك وكلام مثل ذلك وبالغ في ذلك وكرره كثيرا ولا تمل

- في اثناء ذلك احضن زوجتك بحرارة وضمها اليك والى صدرك واشعرها بالاحتواء كأنها طفل في حضن امه، قبلها من خلف الاذنين مثلاً او الرقبة فهذا مثير للعديد من النساء

- قبل زوجتك كثيرا وعليك بالقبلة العميقة في الفم والتي يتلامس فيها اللسان والشفتين واللعاب والاسنان وعليك تعلم فن القبلة فانها من اكثر الاشياء التي تثير المرأة

- ساعد زوجتك بحرفية واثارة في خلع ملابسها وحاول اثناء ذلك ان تتلمس جميع اجزاء جسدها واجعلها ايضا تساعدك في خلع ملابسك فهذا يثيركما معا

- عليك ان تعرف مواطن اثارة زوجتك فلكل امرأة مكان في جسدها يثيرها بشدة وهناك اماكن مشتركة لمعظم السيدات مثل الرقبة وخلف الاذن والثديين والفم والسرة وبين الفخذين فأهتم كثيرا بموطن اثارة زوجتك

- ابدا اثارتك لزوجتك تدريجيا فابدأ بالاماكن الاقل اثارة فالاكثر وهكذا

- قبل ما تستطيع من جسد زوجتك فهذا يسعدها ويثيرها كثيرا ولا مانع من تقبيل كل مكان في جسدها فهذا سيزيدها التهاباً وحرارة – داعب الاعضاء التناسلية لزوجتك (خلال تقبيلك لها) بيدك اي باصبعك بطريقة ناعمة وليس بسرعة وخشونة فهذا يثيرها ويزيد حرارتها

- خذ وقتا كافيا للمداعبة وفعل السابق ولا تقم بالايلاج الا بعد ان تتأكد تماما من ان زوجتك وصلت الى قمة الاثارة (غالباً المراة تطلب هذا وبرأي من الافضل ان تنتظر منها ان تطلب منك ادخال قضيبك) وهذا له دلالات كثيرة

- في هذا الوقت تكون انت قد وصلت لكامل الانتصاب والاثارة فقم بالايلاج برفق وببطء بناء على طلبها

- عليك ان تتعلم الكثير من اوضاع الجماع (موضوع كبير يطول شرحه) واختار ما يناسبكما واحرص على تغير وضع الجماع في المرة الواحدة باستمرار (الطريقة الواحدة تصيب الزوجان بالملل)

- جرب الكثير من الاوضاع واستشعر ايهما يثير زوجتك اكثر وقم به بين الحين والاخر

- حاول ان تصل بزوجتك الى هزة الجماع وانت في مرحلة القذف فما اجمل ان يتم الاثنين في ذات الوقت (جسد المرأة كله ينتفض) ولو استطعت ان تصل لهزة الجماع اكثر من مرة فهذا نجاح عظيم

المرحلة الثالثة : ما بعد الجماع

- قبل زوجتك بشدة واحضنها بكلتا يديك وضمها الى صدرك واشعرها بحنانك بعد الانزال ولا تقم بشكل يحسسها انك كنت في مهمة وانتهيت منها
- اكمل كلام الحب والغرام وانتما مسترخيان
- لا ...
- لا تخرج قضيبك بسرعة بل تمهل حتى يعود لحجمه قبل الانتصاب وامسح ما تبقى به من مني على جسد زوجتك
- تناولا كوبين من العصير قد تم اعدادهما مسبقا (قبل اللقاء) ويفضل وجودهما بجواركما واسق زوجتك من كوبك، اذا كنتما من المدخنين انت وزوجتك قم انت بتحضير كوب من القهوة (نسكافه مثلاً) ومن المستحسن ان تشربوا من نفس الكوب وزوجتك وايضاً سيجارة واحدة تتقاسمونها

أخيرا :

انتظر فترة قصيرة من الوقت واذا وجدت في نفسك نشاط لتكرار الجماع فعاود مرة اخرى فبإمكانك مجامعة زوجة اكثر من مرة في اللقاء الواحد وهذا سوف يسعدك ويسعدها

وبعد الانتهاء اخلدا للراحة والنوم سويا وستشعر بهدوء وراحة وحاجة للنوم لم تشعر مثلها من قبل

نصائح هامة لك ايها الزوج :

1- لا تجامع زوجتك نهائيا وانت مجهد بدنيا

2- لا تجامع زوجتك نهائيا وانت مشغول ذهنيا او مشغول الفكر

3- ابعد عن ذهنك التفكير في اي شئ غير زوجتك وليلتك انسى العمل والاولاد والمشاكل

4- لا تجامع زوجتك وانت متخم بالاكل او بعد الاكل مباشرة فهذا سيتعبك ويضعف انتصابك

5- لا مانع من استخدام العقاقير الطبية الحديثة تحت اشراف طبي كالفياجرا وغيرها فهي تحسن من الاداء الجنسي وتساعد على انتصاب قوي وتأخر في القذف

وتساعد في اعادة الانتصاب مرة اخرى بسرعة من ما يكسبك ثقة في نفسك لكــن ...
اذا كنت ممن تتوفر عندهم الطاقة الجنسية القوية يستحسن عدم تعاطي العقاقير واترك الامر لطبيعة جسدك.

6- اهتم بالنظافة الشخصية ورائحتك ورائحة فمك

7- اهتم بتغيير مكان الجماع من وقت لاخر واهتم ايضا بتغيير وضعية الجماع حتى لا تشعرا بالملل

8- لا تثبت يوما محددا اوميعاد للجماع ولكن عندما تشعر انـك او زوجتـك في حاجة اليه

9- زوجتك مخلوق ضعيف عاملها برفق وحنان واشعرها انك تريد امتاعهـا اكثر من ما تريد لنفسك

10- املء بيتك بالحب والرحمة والمودة والمعاملة الحسنة ولا تنسى الهـدايا البسيطة فكل هذه الاشياء مفتاح للقاء زوجي ممتع

***

أسباب قلة الرغبة الجنسية عند الرجل

تعتبر الرغبة أولى محطات اللقاء الجنسي وأهم خطوة على طريق الحميمية، لكن قلة الرغبة الجنسية لها عدة أسباب.

يتردد على مسمع معظم الرجال أسئلة لايحركون تجاهها ساكناً ولاتشغلهم إجاباتها. "أنت لم تعد تحبني" ..."لم تعد مثل ماكنت منذ عشر سنوات" ..." هل جسمى لم يعد يعجبك؟؟" ... أسئلة تشغل الزوجة فكرياً وهي تنتظر أن يتغير مزاج زوجها الذى تفسر إبتعاده عنها بإنشغاله وإرهاقه فى العمل، وتبرر نومه فى حجرة أخرى بأنه "يشخر" أثناء النوم ويفضل أن يبقى بعيداً ليكون على راحته!!

مادامت الأمور الميكانيكية تعمل جيداً، ومادام يستطيع الرجل ان يؤدى طقوس الإدخال والقذف والإنتصاب بصورة صحيحة فهو من المؤكد أنه غير مريض جنسياً!! فالرجل يهرب من الإعتراف بأنه مريض بقلة الرغبة الجنسية، فهو متأكد من أنه عندما يسمح له مزاجه ولو كل ربع سنة مرة وينتصب جيداً فهو غير مريض. وهناك عدة أسباب لقلة الرغبة الجنسية عند الرجل:

أسباب طبية:

-إنخفاض مستوى التستوستيرون من أهم أسباب قلة الرغبة الجنسية، فهذا الهورمون هو وقود الجنس عند الرجل، ومن الممكن منحه للرجل كعلاج إذا قلت نسبته، ولكن المهم متابعة تضخم البروستاتا بعد الأربعين. وهناك أسباب أخرى مثل:

-مرض السكر
-باركينسون (الشلل الرعاش)
-إضطرابات عصبية
-أنيميا
-ألم مزمن
-أمراض قلب .

·أسباب عاطفية:

معظم الرجال يكرهون وصفهم بالرجل العاطفي ويعتبرون الوصف بأنه وصمة عار أو جريمة، ويعتبرون أنفسهم كائنات غير عاطفية ولايصح أن تطلق عليهم أوصافاً نسائية. الإكتئاب عامل مهم جداً فى مرض قلة الرغبة الجنسية، وأيضاً إضطراب العلاقات العاطفية بين الزوج والزوجة سينعكس على العلاقة الجنسية.

·أسباب نفسية وإجتماعية:

-التوتر والمحيط الإجتماعى المحقر للجنس والذى يثير الرعب منه.
-أخيراً يأتى الكحول والأدوية المضادة للإكتئاب كأسباب تقلل الرغبة الجنسية.

***

وأخيراً..ما الذي يضايق النساء في سرير الزوجية؟

هناك أمور عديدة تزعج النساء أثناء ممارسة الجنس ، حيث تم إجراء بحث موسع اجري على عدد كبير من النساء في الولايات المتحدة الأمريكية. كانت النتيجة أن اكثر العادات الجنسية التي تزعج النساء تتلخص في سبعة أمور أساسية نجملها بآلاتي.

• طلب الأذن: اكثر الأمور التي تزعج النساء هي أن يقوم الرجل بطلب ممارسة الجنس من زوجته، بمعنى أن الزوج يجب أن يعرف كيف يشعر الزوجة برغبته في ممارسة الجنس عن طريق التلميح و دون أن يضطر إلى التصريح. فمجرد نظرة ذات معنى أو لمسة معينة قد تكون كافية لجعل الزوجة تفهم المغزى دون أن يضطر الزوج إلى مضايقة الزوجة بطلب ممارسة الجنس بشكل مباشر.

• توقع التصرفات: هذه المشكلة تبدأ بالظهور عندما تمضي فترة طويلة على الزواج، حيث تبدأ الزوجة بمعرفة و توقع جميع التصرفات التي قد يقدم عليها الزوج أثناء ممارسة العملية الجنسية. لذلك يفيد العلماء أن اكثر أسباب الخيانة الزوجية هي الملل و عدم التجديد في ممارسة الجنس. لذلك ينصح الرجال بالتجديد و الإبداع في الحياة الجنسية لان العلاقة الزوجية يفترض أن تمتد لسنوات طويلة لذلك لا يجب أن يسمح للملل بالتسرب إلى الحياة.

• ممارسة الجنس الروتيني: تعتبر الكثير من النساء ممارسة الجنس دون أية عاطفة ممل جدا. فليس هناك امراءة تحب أن تعامل على أنها أداة جنسية للرجل، لذلك ينصح الخبراء أن يقوم الرجال بمراعاة مشاعر النساء أثناء الممارسة الجنسية حيث أن بعض النساء لا يظهرن شعورهن بالضيق من هذه المعاملة إلا أنهن يشعرن بها، هذا الأمر قد يخلق تعقيدات كبيرة تحت السطح قد تتراكم لتصبح مشكلة كبيرة في أي مرحلة من عمر الزواج.

• بذل جهد إضافي ليبدو الموضوع اكثر رومانسية: قد تبدو العلاقة الزوجية روتينية بعد انقضاء فترة على الزواج ، و قد يبدو الأمر للرجل أن موضوع الجنس قد

اصبح مفروغا منة لكن الأمر مختلف بالنسبة للزوجة. إنها بحاجة أن تشعر بدفء و حنان الرجل و أن تشعر كل يوم أنة يزداد رومانسية و شوقا لزوجته. لذلك على الأزواج أن يقوموا ببعض التصرفات البسيطة التي تجعل الزوجة تشعر أنها لا زالت تحتل مكانة عالية في حياة الزوج، كأن يترك لها ملاحظة مثيرة قبل الخروج إلى العمل،أو أن يملأ المكان بالشموع لتفاجأ به بانتظارها عند عودتها من الخارج، الأمر فقط بحاجة إلى لفتات بسيطة تضفي النشاط و الرومانسية على الحياة.

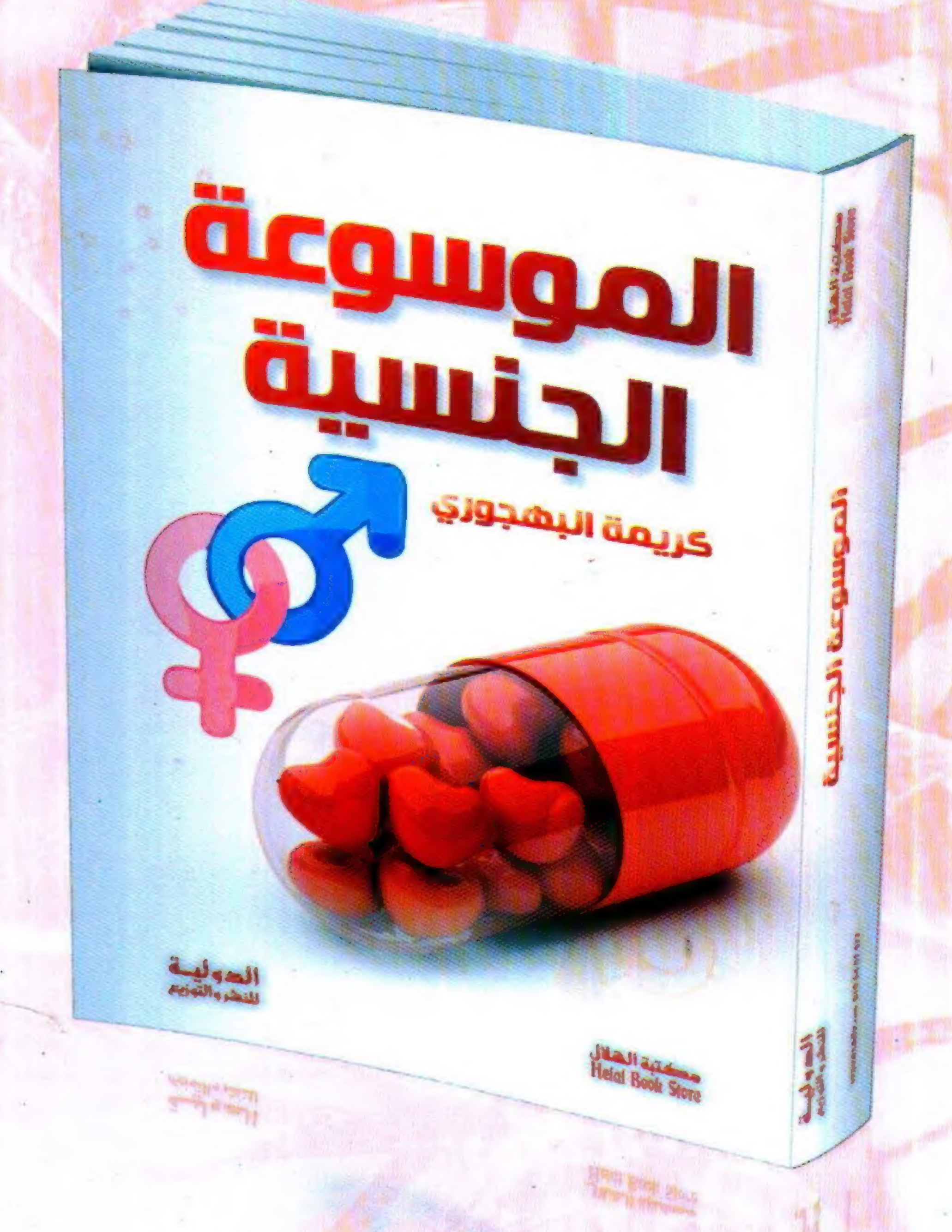
• ممارسة الجنس في نفس المكان: إن الزوجة قد تشعر بالملل إذا ما كانت الممارسة الجنسية بينها و بين الزوج تحدث في نفس المكان لفترة طويلة جدا ، و الحلول لهذه المشكلة بسيطة فالغرف في المنزل متعددة و الخيارات مفتوحة. أما إذا تعذر ذلك فتغيير الستائر في نفس الغرفة أو استبدال الألوان المستخدمة في الدهان قد تساعد على كسر الروتين و الملل.

• كثرة الكلام أو عدم الكلام: إن المرأة تشعر بالضيق إذا ما قام الزوج بإعادة نفس الكلام أثناء ممارسة الجنس حتى يصبح الموضوع بالنسبة لها شريط ممجوج يعاد كل مرة أثناء العملية الجنسية. لذلك ينصح الرجال بتغيير الجمل المستخدمة من حين لاخر لكسر الملل و الروتين. المشكلة الأخرى في هذا السياق هي أن الزوج قد يكون من النوع الذي لا يتكلم أثناء ممارسة الجنس ، هذا الصمت المطبق قد يدفع الزوجة إلى فقدان الرغبة في ممارسة الجنس مع الزوج أو قد يؤدي إلى فقدان الشهوة الجنسية عند المرأة.

• عدم الرغبة في كسر الروتين: قد تفقد الزوجة الرغبة في ممارسة الجنس مع الزوج إذا توقف الرجل عن البحث عن وسائل جديدة للمتعة الجنسية . فالزوجات يشعرن بالضيق في حالة قيام الأزواج بممارسة الجنس بطريقة واحدة على مدى سنوات الزواج. لذلك يجب التجديد دائما في الحياة الجنسية بين الزوجين.

***

الفهرس


الموسوعة
الجنسية
كريمة البهجوري
الدولية
للنشر والتوزيع
مكتبة الهلال
Helal Book Store
الموسوعة الجنسية





www.ibtesama.com